زنان عصبانی، مردان خونسرد



جان گری

مترجم: شیرین یزداني
ویراستار: فرناز حسینی

بسم الله الرحمن الرحيم

زنان عصبانی
مردان خونسرد

سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱ - م. Gray, John
عنوان و نام پدیداور: زنان عصبانی- مردان خونسرد/ مولف جان گری؛ مترجم شیرین یزدانی.
مشخصات نشر: رشت: ارمغان گیلار...، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.
شابک: ۷۵۰۰۰ ریال ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۹۸۹ - ۴۶ - ۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Venus on fire mars on ice: hormonal balance the key to life , love and energy, c ۲۰۱۰.
یادداشت: کتاب حاضر قبلا تحت عنوان "ونوس در اتش، مریخ در یخ: تعادل هورمونی: کلید اصلی زندگی، عشق و توانمندی" توسط انتشارات چابک‌اندیش در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.
یادداشت: ناشر: ارمغان گیلار
عنوان دیگر: ونوس در اتش، مریخ در یخ: تعادل هورمونی: کلید اصلی زندگی، عشق و توانمندی.
موضوع: زناشویی
موضوع: زناشویی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: زناشویی -- روابط
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: هورمون‌شناسی اجتماعی
موضوع: هورمون‌ها -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع: زنان -- تغذیه
موضوع: فشار روانی -- تاثیر تغذیه
موضوع: فشار روانی -- جنبه‌های هورمونی
شناسه افزوده: یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ۷۳۴/گ۴و۹ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

زنان عصبانی - مردان خونسرد

مؤلف: جان گری
مترجم: شیرین یزدانی
ویراستار: فرناز حسینی
ناشر: ارمغان گیلار
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱
چاپ: جعفری
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۵۰۰ تومان
شابک: ۵ - ۴۶ - ۵۹۸۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

armaghanegilar@gmail.com
۰۲۵۱۷۸۳۷۵۵۸ - ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰
دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه ساختمان سه طبقه، طبقه‌ی زیرزمین، پلاک ۲

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول: چرا زن‌ها عصبانی هستند و مردها خونسرد

چرا زن‌ها عصبانی هستند و مردها خونسرد؟ ۱۵
تفاوت هورمونی میان زنان و مردان ۱۶
چرخه‌ی جلب حمایت دیگران و حمایت کردن از آنها، به زنان کمک می‌کند که
با استرس کنار بیایند ۲۰
ایجاد تعادل بین کار و زندگی خانوادگی ۲۱
زنان شاغل استرس بیشتری در محیط خانه دارند ۲۳
به تفاوت‌های یکدیگر توجه کنیم ۲۴

فصل دوم: استرس در زندگی مریخی‌ها و ونوسی‌ها

رابطه‌ی استرس و هورمون کورتیزول ۳۷
چرا ما به هورمون نیاز داریم؟ ۴۰
چه موقع ذخایر هورمونی ما تمام می‌شوند ۴۱
هورمون عشق، محبت و طول عمر ۴۸
زندگی مشترک و رابطه‌ی آن با سلامتی افراد ۵۰

فصل سوم: وقتی مریخی‌ها و ونوسی‌ها از مدار خودشان خارج می‌شوند

مغز ما نیز به سوخت کافی نیاز دارد ۶۰
تأثیرات قند خون مهمتر است یا هورمون‌های بدن‌مان ۶۳
چگونه این فرآیند برای زن‌ها و مردها.......................................۶۶
قند خون و رابطه‌ی آن با مصرف مواد غذایی مختلف ۶۸
تنظیم سطح قند خون بدن...۷۳

فصل چهارم: چگونگی به آرامش رسیدن زن‌ها و ذخیره‌ی انرژی کافی در مردها برای خدمت به همسرشان

داشتن زندگی عاشقانه‌ای جدید ۸۲
چگونه باعث شویم هورمون‌های عشق و محبت در بدن‌مان ترشح شوند......۸۷
داشتن رابطه‌ای عاشقانه و پرشور ۹۲
هورمون‌ها باعث به‌وجود آمدن تفاوت‌های زیادی میان زن و شوهرها می‌شوند۹۷
بازگرداندن عشق به زندگی‌تان ۹۹

فصل پنجم: تغییر نقش‌های مردان و زنان

چرا افراد دچار تغییر نقش‌هایی که باید در زندگی‌شان ایفا کنند، می‌شوند...**۱۰۷**
وقتی زنان به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند.................................. ۱۰۷
وقتی مردها زیاد حرف می‌زنند.. ۱۱۰
حرف زدن، کمک کردن و خشنود کردن همسرمان ۱۱۳
برطرف کردن نیازهای زنان و مردان ۱۱۸

مسیر درست حرکت در زندگی ۱۲۱
خوشبخت کردن یکدیگر ۱۲۲
در خدمت مردان بودن، هدیه‌ای برای مردان و باری سنگین بردوش زنان ...۱۲۶
بیشتر به فکر خودتان باشید و کمتر از خودتان مایه بگذارید ۱۲۷

فصل ششم: چرا زن‌ها با شوهرشان حرف نمی‌زنند و مردها به حرف‌های آنها گوش نمی‌دهند

وقتی زن و شوهرها با هم حرف نمی‌زنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۳۷
ایجاد فرصت مناسب برای حرف زدن........................۱۴۰
چگونه زن‌ها باید سر حرف با شوهران‌شان را باز کنند ۱۴۳
بهتر است زن‌ها در مورد چه مسائلی با شوهرشان حرف بزنند ۱۴۵
چرا درددل کردن زنان با شوهرشان به این روش مفید است...............۱۵۱

فصل هفتم: مردانی که فقط در شرایط ضروری وارد میدان عمل می‌شوند

چگونه از مردان بی‌خیال کمک بگیریم ۱۵۶
مرد دوست دارد استراحت کند و زن دوست دارد در جمع دیگران باشد.......۱۶۳
نوع ارتباط نادرست زن و شوهرها اغلب باعث می‌شود که کار آنها به مشاجره کشیده شود ۱۶۶
انجمن اصلاح مسائل خانواده........................۱۶۹
به تفاوت‌های ذاتی یکدیگر احترام بگذاریم ۱۷۱
تفاوت‌های مغزی میان زن و شوهرها ذاتی و فطری است ۱۷۵

فصل هشتم: نفرت به عشق تبدیل می‌شود

یافتن عشق واقعی ۱۸۳
زن و شوهرها ذاتاً با یکدیگر تفاوت دارند ۱۸۷
توجه کردن به تفاوت و ساختار مغزی زنان و مردان ۱۸۹
چشم به آینده‌ای روشن بدوزیم ۱۹۴
ما به یکدیگر نیاز داریم ۱۹۸
چگونه در زندگی‌تان به خواسته‌هایتان برسید ۲۰۱
۱. چگونه زن می‌تواند در انجام کارهای خانه از شوهرش کمک بگیرد ۲۰۳
۲. چگونه روابط میان زن و شوهران بهتر می‌شود ۲۰۵
۳. چگونه زندگی عاشقانه‌ای داشته باشیم ۲۰۶
زنان موفق به داشتن رابطه‌ای عاشقانه، علاقه‌ی زیادی دارند ۲۰۷
اولویّت‌های خودتان را مشخص کنید ۲۰۸

فصل نهم: مشکلات دوران یائسگی را هم مردان و هم زنان تجربه می‌کنند

تغییرات دوران میانسالی مردان و زنان ۲۱۳
وقتی استراتژی‌های قدیمی دیگر مفید واقع نمی‌شوند ۲۱۵
دلیل نارضایتی زنان ۲۱۸
یائسگی چیست؟ ۲۲۱
مردان نیز دورانی شبیه دوران یائسگی را تجربه می‌کنند ۲۲۵
الگویی مناسب برای داشتن دوران میانسالی خوب ۲۲۶

فصل دهم: مواد مغذّی لازم برای افراد تا هورمون‌های مفید در بدن‌شان ترشح شود

مواد غذایی سنتی و انرژی‌زا برای سلامتی و شادابی بسیار مفیدند ۲۳۵

قدم اول: خوردن مواد غذایی سالم برای سم‌زدایی از بدن........ ۲۳۶
قدم دوم: خوردن معجون سلامتی........ ۲۳۸
قدم سوم: بالا بردن اکسیتاکسین خون زنان و تستسترون خون مردان........ ۲۴۳
مواد غذایی لازم و ضروری برای مریخی‌ها و ونوسی‌ها........ ۲۴۳
مواد مغذّی مناسب برای شرایط استرس‌زا........ ۲۴۷
ید و نقش آن در افزایش قدرت و تمرکز مغز........ ۲۴۷
التیانین و نقش آن در افزایش تمرکز و رسیدن به آرامش........ ۲۴۸
سیترات لیتیوم و تأثیر آن در آرامش افراد........ ۲۵۰

فصل یازدهم: استراحت کردن و خواب شبانه

ما به چه مقدار خواب نیاز داریم........ ۲۵۶
داشتن عادت خواب شبانه‌ی خوب........ ۲۵۹
تأثیر خوابیدن روی زمین بر خواب شبانه‌ی شما........ ۲۶۵
چرا خواب‌آلوده می‌شوید و چگونه می‌توانید خواب خوبی داشته باشید........ ۲۶۶

فصل دوازدهم: عشق و شادی در زندگی مشترک

عشقی جاودانه........ ۲۷۰
برقراری رابطه با همسرمان، درمان بسیاری از بیماری‌هایی است که ما را تهدید می‌کند........ ۲۷۶
چگونه در زندگی خودتان تعادل را حفظ کنید........ ۲۸۳
شما مسؤول خوشبختی خودتان هستید........ ۲۸۵
مهمترین منابع جلب عشق و محبت از دیگران........ ۲۸۶

۱ـ به خودتان توجه کنید.. ۲۸۷
۲ـ به کارتان و همکارتان توجه کنید و از آنها نیز کمک بگیرید............ ۲۸۸
۳ـ به خواب، استراحت و تفریح خودتان توجه کافی داشته باشید............ ۲۸۹
۴ـ به برنامه‌ی کاری خودتان توجه داشته باشید ۲۹۰
۵ـ از دیگران کمک بگیرید ۲۹۱
۶ـ به اولویت‌های زندگی خودتان توجه کافی داشته باشید ۲۹۲
۷ـ به دوستی‌های خودتان توجه کنید ۲۹۴
۸ ـ از اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید ۲۹۴
۹ـ به دعا و عبادت پناه ببرید و به خداوند و ائمه توسل کنید............. ۲۹۵
۱۰ـ به مراسم و روزهای خاص زندگی‌تان توجه کنید ۲۹۶
۱۱ـ به زندگی زن و شوهرهای دیگر توجه کنید و در کنار آنها باشید........ ۲۹۷
۱۲ـ به دنبال ادامه‌ی تحصیل باشید.................................. ۲۹۸
۱۳ـ در جلسات آموزشی خانواد یا روانشناسی شرکت کنید ۲۹۹
۱۴ـ جلب حمایت دیگران.. ۳۰۱
۱۵ـ به نیازمندان و فقرا و کودکان یتیم کمک کنید ۳۰۲
۱۶ـ کتاب بخوانید، فیلم ببینید، به سینما یا تئاتر بروید ۳۰۳
۱۷ـ به تغذیه‌ی خود و ورزش اهمیت دهید ۳۰۴
۱۸ـ به خواب خودتان توجه کنید ۳۰۵
رؤیاهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید ۳۰۶
به اولویت‌های زندگی‌تان توجه کنید.................................. ۳۰۹
مسیر درست حرکت در زندگی‌تان را بیابید ۳۱۴
ضمیمه‌ی الف: صد راه مختلف برای افزایش اکسیتاکسین خون زنان........ ۳۱۶
ضمیمه‌ی ب: خوابیدن، ایستادن روی سطح زمین ۳۲۱
ضمیمه‌ی پ: مکمل‌های گیاهی جهت افزایش میل جنسی ۳۲۷

مقدمه

مریخی‌ها و ونوسی‌ها در این دنیای متغیّر

وقتی در سال ۱۹۹۲ کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی را نوشتم، هدفم این بود که تفاوت‌های اصلی میان زن و شوهرها را به آنها نشان دهم. اگرچه مریخی‌ها و ونوسی‌ها شباهت‌های بسیاری با هم دارند و دو سیاره هستند که در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، ولی با این وجود آنها در دو نقطه‌ی مقابل هم در منظومه‌ی شمسی قرار دارند. همان‌طوری که قبلاً هم گفته‌ام، ونوسی‌ها و مریخی‌ها نمی‌توانند خیلی راحت با هم کنار بیایند. مردان مریخی همگی به دنبال یافتن راه‌حل برای مشکلات هستند، ولی زنان ونوسی همه درگیر عواطف و احساسات‌شان می‌باشند، زن‌ها دوست دارند شوهرشان عاشق آنها باشد و مردها دوست دارند همسرشان به آنها نیاز داشته باشد. نحوه‌ی عشق‌ورزی و دوست داشتن زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است و هریک از آنها ترجیح می‌دهد که همسرشان به روش خودشان آنها را دوست داشته باشند.

من در آن کتاب و کتاب‌های دیگری که بعد از آن نوشتم، به زن و

شوهرها یاد دادم که چگونه به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارند، با این تفاوت‌ها زندگی کنند و از زندگی‌شان لذت ببرند. اما من در آن کتاب‌ها ننوشته بودم که چرا ما با هم تفاوت داریم. آن زمان اطلاعات من کم بود و در مورد علت این تفاوت‌ها چیزی نمی‌دانستم، شاید فرد دیگری نیز در آن زمان این اطلاعات را نداشت.

امروزه ما اطلاعات خوبی در دست داریم. تحقیقات جدید ثابت کرده که بین زن و مردها تفاوت وجود دارد و این‌که چگونه این تفاوت‌ها به یکدیگر ربط دارند. تفاوت‌های هورمونی بسیاری میان دو جنس مخالف دیده شده است. اگرچه این تفاوت‌های هورمونی فقط مشخص‌کننده‌ی این نیستند که چرا مثلاً ما دوست داریم به خرید برویم و یا وسایل مختلف را تعمیر کنیم، آنها نشان‌دهنده‌ی مسائل مهمتری نیز می‌باشند، مثلاً این‌که چرا نحوه‌ی عکس‌العمل دو جنس مخالف در مقابل استرس با یکدیگر فرق دارد. اگر میزان هورمون‌های خاصی در بدن ما تغییر کند و از سطح تعادل خارج شود، ما دچار بیماری‌های روحی و روانی متفاوتی خواهیم شد. اما اگر ما برنامه‌ی خاصی داشته باشیم و مطمئن شویم که تعادل این هورمون‌ها در بدن‌مان حفظ شود، خواهیم دید که انرژی و استقامت کافی برای مقابله با شرایط استرس‌زا و چالش‌های زندگی‌مان را خواهیم داشت. به عبارت دیگر این کشفیّات جدید علمی به ما کمک می‌کند که بتوانیم در این دنیایی که با سرعت سرسام‌آور پیش می‌رود، رشد کنیم. نتیجه‌ی این تحقیقات به ما یاد می‌دهد که چگونه می‌توانیم زندگی عاشقانه‌ای داشته باشیم و با صحت و سلامت کامل در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

اکنون بهترین زمان ممکن برای دسترسی به این اطلاعات است. امروزه بیشتر زنان شاغل هستند و مجبورند وقتی از سر کارشان به خانه برمی‌گردند، بار مسؤولیت‌های خانه را به دوش بکشند. مردها نیز مجبورند

شغل‌هایی داشته باشند که در هر حال آنها مجبورند شغل خودشان را حفظ کرده و آن را با چنگ و دندان نگه دارند و از دستش ندهند. آمار نشان می‌دهد که میزان خواب و استراحت زن‌ها و مردها کمتر شده، تغذیه‌ی آنها بدتر شده و بسیاری‌های آن نیز بیشتر شده است. آمار طلاق نیز بالا رفته و هر روز بر تعداد زنان مجرد افزوده می‌شود تا حدی که این آمار در جوامع غربی به صددرصد رسیده است. زندگی کردن در این شرایط بسیار سخت است و حتی شاید زندگی کردن در کنار یک فرد دیگر، هم باشد. از طرفی شرایط زندگی برای ما سخت‌تر شده، ولی من خوشحالم که بگویم می‌توانم با پیشنهاد کردن راه‌های ساده و عملی به زن و شوهرها کمک کنم تا زندگی مشترک بهتری داشته باشند. گاهی اوقات ما خودمان شرایط را بر خود سخت می‌گیریم در حالی‌که سادگی و بی‌پیرایگی ارمغانی است برای یک زندگی مشترک سالم و سعادتمند.

من در این کتاب اطلاعاتی در مورد هورمون‌هایی که باعث می‌شوند شما احساس خوبی پیدا کنید و نیازهای خودتان و همسرتان را برآورده کنید، در اختیارتان قرار می‌دهم. من همچنین از هورمون‌های استرس‌زا و مکانیسم عملکرد آنها در بدن انسان برایتان خواهم گفت. من برایتان شرح می‌دهم که چگونه این هورمون‌ها به سلامتی ما آسیب می‌رسانند و مانع از این می‌شوند که بتوانیم به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. در ضمن برایتان خواهم گفت که چگونه داشتن تغذیه‌ای مناسب، خوابی راحت و خوب، داشتن قند خون متوسط و خوردند برخی مکمّل‌های غذایی، به شما کمک می‌کند که هورمون‌های بدن‌تان را در سطح متعادل نگه دارید تا بتوانید در شرایط استرس‌زا عکس‌العمل مناسبی از خودتان نشان دهید. شما می‌توانید با استفاده از اطلاعاتی که در مورد نحوه‌ی عملکرد هورمون‌ها به دست می‌آورید، در ارتباط روزانه‌ی خودتان با همسرتان تجدیدنظر کنید و ببینید که چیزهایی که قبلاً آنها را درک نمی‌کردید، اکنون چقدر در بهبود

زندگی مشترک شما مؤثر هستند.

بنابراین در نادیده گرفتن این دنیای پرتکاپو و جستجو به دنبـال دنیـای خوبی‌ها و خوشی‌های مریخی‌ها و ونوسی‌ها با ما همراه باشید و ببینید کـه آنها چگونه از پس ماجراهای این دنیا برمی‌آیند. همراه ما باشید تا ببینید در این سفر چگونه زن و شوهرها می‌توانند با اطلاعـات خـوبی کـه در دسـت دارند، زندگی شاد، پرهیجان و خوشبختی را تجربه کننـد، لازم نیـست کـه برای رسیدن به این اهداف زمین و زمان را زیر و رو کنید. فقط کافی است تغییرات جزئی و اندکی در زندگی‌تان ایجاد کنید و با عزمی راسخ و پشتکار ببینید که زندگی مشترک‌تان چقدر به سوی کامیابی و خوشـبختی نزدیـک می‌شود و آنقدر احساس خوشبختی کنید که حتی تصور آن را هم نداشتید..

فصل اول

چرا زن‌ها عصبانی هستند و مردها خونسرد؟

زن از خودش می‌پرسد: چرا شوهرم اینقدر بی‌تفاوت است؟

مرد نیز از خودش می‌پرسد: چرا همسرم همیشه از دست من عصبانی است؟

مرد خسته از سر کار به خانه برمی‌گردد و دوست دارد روی صندلی مورد علاقه‌اش لم داده، پاهایش را دراز کرده و استراحت کند. او دوست دارد که در حال استراحت روزنامه بخواند یا تلویزیون تماشا کند. با خودش فکر می‌کند که بعد از یک روز دست و پنجه نرم کردن با مشکلات مختلف، اکنون می‌تواند، همه‌ی مشکلاتش را فراموش کند. او دوست ندارد در محیط خانه با مشکل جدیدی روبه‌رو شود و خود را برای استراحت در محیطی آرام آماده کرده است. او دوست دارد که مسؤولیت‌ها و مشکلات خودش را فراموش کرده و به آرامش برسد.

زن از خودش می‌پرسد: چه بلایی سر شوهرم آمده؟ چرا او به من توجه ندارد، نباید به من بگوید که چه اتفاقی برایش افتاده؟ شوهرم نمی‌توانست قبلاً از این‌که روی صندلی لم بدهد، کمی هم به من کمک کند؟ آیا او

اصلاً مرا دیده؟ چرا او با من حرف نمی‌زند؟ چرا او وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردد، در کارهای خانه مشارکت ندارد؟ چرا از احساساتش با من حرف نمی‌زند؟ آیا از دست من عصبانی است؟ چه بلایی سر شوهرم آمده است؟ آیا او اصلاً مرا دوست دارد؟

زن از خودش می‌پرسد: چرا شوهرم اینقدر نسبت به من سرد شده؟

مرد نیز از خودش می‌پرسد: چرا همسرم اینقدر از دست من عصبانی است؟

این جملات برای شما آشنا نیستند؟ حتی اگر مردها واقعاً مریخی هستند و زن‌ها ونوسی، طبیعی است که بعد از چند سال که از زندگی مشترک آنها می‌گذرد، زن‌ها احساس کنند شوهرشان نسبت به آنها سرد و بی‌تفاوت شده و مردها احساس کنند همسرشان از دست آنها ناراحت و عصبانی است تا چندی پیش ما اطلاعات کافی در مورد این مسأله و این‌که چرا این اتفاق رخ می‌دهد، نداشتیم.

تفاوت هورمونی میان زنان و مردان

مطالبی که در بالا گفته شد واقعیت دارد، مردها گاهی کاملاً بی‌تفاوت و زنان عصبانی هستند. بین زن‌ها و مردها تفاوت‌های بسیاری وجود دارد، شاید به این دلیل که زاویه‌ی دید آنها نسبت به این دنیا با هم متفاوت است و یا این‌که روند رشد آنها با هم فرق دارد و یا هر دوی این دلیل‌ها و شاید هم هیچ کدام، شاید هم به این دلیل که هورمون‌های بدن زنان و مردان کاملاً با هم تفاوت دارد. ساختار بیولوژیکی زنان و مردان شبیه هم نیست. ما این مسأله را سالیان متمادی است که می‌دانیم، ولی اخیراً اطلاعات علمی در زمینه تفاوت‌های هورمونی و نقش آنها در موفقیت و شکست افراد به دست آورده‌ایم. ما با پی بردن به نقش تفاوت‌های

هورمونی در زنان و مردان نه تنها به نگرش‌های جدیدی نسبت به آنها دست یافته‌ایم؛ بلکه با استفاده از این اطلاعات تلاش می‌کنیم که هر روز بیشتر از روز قبل بفهمیم که زن و شوهرها چگونه می‌توانند در کنار یکدیگر زندگی شاد و سعادتمندی داشته باشند.

تحقیقات اخیر نشان داده که زنان برای مقابله با استرس، هورمونی به نام اکسیتاکسین در خون خود ترشح می‌کنند و مردان برای رسیدن به این هدف به تستسترون نیاز دارند. اکسیتاکسین در صورتی در خون یک زن ترشح می‌شود که او احساس امنیت کند، احساس کند دیگران به او توجه دارند و در یک محیط مشارکتی نه رقابتی برای او هستند تستسترون هورمونی است که در شرایط اضطراری ترشح می‌شود، یعنی زمانی که یک مرد حاضر است خودش را برای رسیدن به هدف خاصی و یا حلّ مشکل حاذّی قربانی کند. توجه به این تفاوت‌های هورمونی به ما کمک می‌کند که بفهمیم چرا گاهی زن و شوهرها یکدیگر را درک نمی‌کنند. زن و شوهرها وقتی با استرس کنار می‌آیند، نیازهای بیولوژیکی خاص خودشان را دارند خواه مشکلی که آنها با آن رو به‌رو شده‌اند، مشکلی کوچک باشد و احتمال شکست و ناکامی برایشان وجود داشته باشد و یا این که مشکل به خاطر انجام کارهای عادی و روزمره باشد.

برای تولید تستسترون در خون باید:

۱ ـ شرایط اضطراری و خاص باشد.

۲ ـ مرد خواسته‌های خودش را برای رسیدن به هدفی متعالی قربانی کند.

۳ ـ مشکلی برای حل شدن وجود داشته باشد.

و برای تولید اکسیتاکسین در خون باید:

۱ ـ زن در محیطی امن و مشارکتی باشد.

۲ ـ زن احساس کند دیگران به او توجه دارند و مراقبش هستند

۳ ـ زن مشغول انجام فعالیت‌هایی شود که باعث رشد احساسات و عواطف او شوند.

کشف این مسأله یکی از جدیدترین کشفیّات علمی در زمینه‌ی تفاوت‌های جنسیّتی است. توجه به این نکته بسیار باارزش است، چون به زن و شوهرها کمک می‌کند که در پستی و بلندی‌های زندگی، سفر خودشان را به سلامت پشت سر بگذارند. علاوه بر این، دانستن این نکات باعث می‌شود که زن و شوهرها بدانند که جنس مخالف‌شان با آنها چه تفاوت‌هایی دارند و چگونه در شرایط مختلف از پس مشکلات برمی‌آیند.

تا به حال مطالبی که گفته شد ساده به نظر می‌رسید. اکنون بگذارید بیشتر در مورد این مطالب ساده با هم بحث کنیم. توجه به تأثیرات متفاوت هورمون‌های اکسیتاکسین و تستسترون در زنان و مردان، اولین مرحله در جهت تغییرات رفتاری و رژیم غذایی است که در فصل‌های بعد برایتان خواهم گفت.

بگذارید بحث‌مان را با مردها شروع کنیم. وقتی هورمون تستسترون خون مردی بالا می‌رود، از استرس او کم می‌شود، ولی این مطلب در مورد زنان صحّت ندارد. تستسترون از این جهت برای زنان مفید است که به آنها احساس قدرت و جذابیت می‌دهد. این هورمون باعث افزایش استرس آنها می‌شود. افزایش بیش از حدّ هورمون تستسترون در خون زنان، باعث بی‌قراری و حالت تهاجمی در آنها می‌شود و می‌تواند استرس و فشارهای آنها را زیاد کند.

افزایش تستسترون در خون مردان، باعث کم شدن استرس آنها می‌شود. در زنان افزایش اکسیتاکسین باعث کاهش استرس آنها می‌شود.

مردان برای این‌که بتوانند با شرایط استرس‌زا به خوبی کنار بیایند، یا باید در موقعیتی قرار گیرند که تستسترون خون آنها به حدّ تعادل برسد یا بیشتر در خون‌شان ترشّح شود. پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات باعث می‌شود تستسترون خون مردان بالا برود. به همین دلیل است که مردان از انجام تعمیرات و یا تعویض روغن اتومبیل خودشان لذت می‌برند، وقتی مردها مشغول انجام چنین کارهایی هستند، احساس قدرت و شایستگی می‌کنند. اما مردها بلافاصله بعد از انجام کارهای سخت به استراحت کردن نیاز دارند، چون استراحت و تفریح کردن باعث می‌شود که مردها بتوانند دوباره تستسترون خون خودشان را بالا ببرند. اگر این فرآیند در مردها به صورت کامل انجام نشود، یعنی آنها بعد از انجام کارهای سخت استراحت و تفریح نکنند، خواهید دید که عملکرد آنها چقدر با مشکل روبه‌رو خواهد شد.

حال بگذارید زن‌ها را بررسی کنیم. وقتی اکسیتاکسین خون زنان بالا می‌رود، از استرس آنها کم می‌شود، ولی این مطلب در مردها صحّت ندارد، اکسیتاکسین در مردها باعث می‌شود که آنها احساس خوبی داشته باشند و بیشتر به همدردی و اعتماد کردن به دیگران و دست و دل‌بازی روی آورند؛ اما اکسیتاکسین شبیه تستسترون نیست و باعث کاهش استرس مردان نمی‌شود. شاید حتی اکسیتاکسین باعث افزایش استرس آنها نیز شود. به طور کلی افزایش اکسیتاکسین در خون مردان باعث می‌شود که آنها افرادی کسل و خموده باشند و تستسترون خون آنها تا حدّ زیادی کم شود.

چرخه‌ی کار و استراحت بعد از آن باعث می‌شود که مردان بتوانند راحت‌تر با استرس کنار بیایند.

زن‌ها برای این‌که بتوانند با استرس کنار بیایند، باید در شرایطی قرار بگیرند که اکسیتاکسین خون آنها بالا برود. وقتی دیگران به آنها توجه دارند و از آنها حمایت می‌کنند، اکسیتاکسین خون آنها بالا می‌رود و از استرس آنها کم می‌شود. آنها با جلب حمایت‌های دیگران می‌توانند با استرس و شرایط استرس‌زا کنار بیایند. اگر زن از این حمایت‌ها محروم باشد، خیلی زود از تاب و توان خواهد افتاد.

چرخه‌ی جلب حمایت دیگران و حمایت کردن از آنها، به زنان کمک می‌کند که با استرس کنار بیایند

وقتی در مورد هورمون‌هایی که باعث کاهش استرس می‌شود حرف می‌زنیم، باید بدانیم هم زن‌ها و هم مردها به هورمون‌های تستسترون و اکسیتاکسین نیاز دارند و از آنها بهره می‌برند. میزان بهره‌مندی هریک از آنها از این دو نوع هورمون و این‌که چقدر این هورمون در بدن آنها ترشح و ذخیره می‌شود، با هم متفاوت است.

مثلاً به هورمون تستسترون توجه کنید، اگرچه این هورمون برای زن‌ها نیز مفید است، ولی برای مردها بسیار مهمتر است. بدون این هورمون استرس مردها زیاد می‌شود. مردی را تصور کنید که به همراه همسرش به بازار می‌رود. وقتی او همراه همسرش در بازار است، اگر به دنبال یافتن راه‌حل برای مشکلی نباشد، همچنان بی‌هدف در خیابان‌های بازار پرسه می‌زند و احساس می‌کند که خرید کردن همسرش هیچ وقت تمامی ندارد. اگر مرد از این کارش هدف خاصی نداشته باشد و یا نتواند مشکلی را حل کند، سریع خسته و عصبانی می‌شود و کارهای ناشایستی ممکن است از او سر بزند. او به تستسترون نیاز دارد و باید سریع این هورمون در خونش ترشح شود او ده برابر و یا سی برابر یک زن به این هورمون نیاز دارد. به

همین دلیل است که چنین مردی زمانی که خسته و ناتوان است، سعی می‌کند سریع روی یک صندلی لم بدهد و بلند کردن او از روی آن صندلی کار دشواری است. مرد در این زمان در حال بازسازی هورمون‌های از دست‌رفته‌ی بدنش است. او به هورمون تستسترون بیش از زن نیاز دارد.

حال بگذارید برویم سراغ اکسیتاکسین، اکسیتاکسین نیز برای مردان مفید است، ولی این هورمون برای زن‌ها بسیار اهمیت دارد. اما این تفاوت به خاطر میزان این هورمون در خون مردان و زنان نیست، چون نسبت این هورمون در خون آنها یکسان است. مشکل اینجاست که زنان در مقایسه با مردان سریع‌تر این هورمون را مصرف می‌کنند، به خصوص اگر آنها تحت فشار و استرس باشند. یکی از بزرگترین مشکلات زنان امروزی این است که آنها در موقعیت‌هایی قرار نمی‌گیرند که بتوانند با جلب حمایت‌های دیگران اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند. وقتی زن‌ها تحت فشار و استرس هستند، جلب حمایت‌های دیگران برای آنها از اولویت خاصی برخوردار نیست، آنها وقتی دچار استرس می‌شوند بیشتر و بیشتر کار انجام می‌دهند، چون آنها تا به حال به نقشی که این هورمون در سلامتی آنها دارد، پی نبرده‌اند. با توجه به اطلاعات جدیدی که در زمینه‌ی تفاوت‌های هورمونی به دست آورده‌ایم، زن‌ها باید به جای این‌که همیشه در خدمت دیگران باشند، به فکر جلب حمایت‌های آنها نیز باشند.

> مردها برای مقابله با استرس تقریباً سی برابر بیشتر از زنان به تستسترون نیاز دارند.

ایجاد تعادل بین کار و زندگی خانوادگی

به زمانی برگردید که مسؤولیت مردها تأمین مخارج خانواده بود و زن‌ها

در خانه بودند و به امر تربیت فرزندان مشغول می‌شدند. در دورانی که زنان خانه‌دار بودند تقریباً کارها و مسؤولیت‌های زن و شوهرها مشخص بود. مردان وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردند، می‌توانند استراحت کنند، و همسران‌شان زمان کافی برای مهیّا کردن محیطی آرام در منزل برای آنها دارند. زنان آن روز توقع چندانی از شوهران‌شان نداشتند. فقط کافی بود آنها نانی به خانه بیاورند و سایه‌ی یک مرد بالای سر آنها باشد. در آن شرایط زن و مردها نقش‌های خاصی را ایفا می‌کردند و راحت‌تر می‌توانستند هورمون‌های مورد نیاز بدن‌شان را تولید کنند.

اما امروزه ایجاد تعادل میان کارهای خانه و بیرون از خانه، کارهای شخصی و شغل افراد کار مشکلی است و برای زنان و مردان چالشی بزرگ به شمار می‌آید. هر روز زنان شاغل از محیط کارشان به خانه برمی‌گردند و مجبورند در خانه نیز مسؤولیت‌های جدیدی را به عهده گیرند. خواه زنان به شغل‌شان علاقه داشته باشند و یا این‌که به خاطر مسائل اقتصادی مجبور باشند کار کنند، کار کردن انرژی و توان آنها را می‌گیرد و برای آنها وقتی نمی‌گذارد که استراحت کنند و با استرس و فشارهای زندگی کنار بیایند. وقتی زنی از سر کار به خانه برمی‌گردد و می‌خواهد در را باز کند، ترس و وحشت او را فرا می‌گیرد. ترس او به این دلیل است که او خوب می‌داند در خانه با مسؤولیت‌های جدید روبه‌رو خواهد بود و زمان کافی برای انجام همه‌ی کارهایش را نخواهد داشت. ایجاد تعادل بین کارهای بیرون از خانه و کارهای مربوط به خانه یکی از مهمترین اهداف زنان است که متأسفانه تا به حال برای بسیاری از آنها دست‌نیافتنی بوده است. بسیاری از زنان به من می‌گویند که کمک کردن به مخارج خانواده و کسب درآمد را دوست دارند، ولی از طرفی دیگر آنها آرزوی داشتن یک شب خواب آسوده را هم دارند.

زنان شاغل استرس بیشتری در محیط خانه دارند

زنان شاغل آرزوی آن را دارند که یک روز عاشقانه در کنار شوهرشان داشته و با هم باشند و شوهرشان کمی در کارهای خانه به آنها کمک کند. از نظر زنان بسیاری که من می‌شناسم، امروزه زندگی تعادل خودش را از دست داده و بسیار استرس‌زا شده است.

تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته، گفته‌های مرا تصدیق می‌کند. کورتیزول یکی از هورمون‌های مهم استرس‌زا می‌باشد مطالعاتی که در زمینه سطح کورتیزول خون مردان و زنان شاغل صورت گرفته، حاکی از آن است که میزان این هورمون در زنان تقریباً دو برابر مردان است، وقتی زن شاغلی به خانه برمی‌گردد، استرس او حتی زیادتر هم می‌شود، ولی وقتی یک مرد از سر کار به خانه برمی‌گردد و روی صندلی‌اش لم داده و مشغول تماشا کردن اخبار می‌شود، کورتیزول خونش از قبل هم کمتر می‌شود. از زمانی که زن‌ها وارد بازار کار شدند، دنیای مردها تغییر چندانی به خود ندیده است. ولی دنیای زن‌ها از تعادل خودش خارج شده است، شاید این موضوع یکی از مهمترین عوامل تفاوت میان مردان جوامع امروزی و مردان دهه‌ی شصت باشد. مردان امروزی، زنانی دارند که با مشکلات و توقعات بسیاری جلوی شوهران‌شان ایستاده‌اند. آنها مجبورند خواسته‌هایی را برآورده کنند که پدران‌شان حتی تصور آن را هم نداشتند.

در گذشته شاید زنان خوشحال‌تر از مردان بودند، ولی اکنون دیگر این‌گونه نیست. تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته، نشان می‌دهد که ظرف بیست سال اخیر از میزان شادی و خوشحالی مردها کم نشده است، در حالی که زن‌ها از این لحاظ افت بسیار شدیدی داشته‌اند از طرفی دیگر مردی که بیست و پنج سال از زندگی مشترکش را در کنار زنی ناراحت می‌گذراند، کم‌کم او نیز احساس ناراحتی می‌کند و به قول یک ضرب‌المثل

معروف: وقتی مادر خانه خوشحال نباشد، هیچ کس در آن خانه نمی‌تواند خوشحال باشد. تجربه به من ثابت کرده که این ضرب‌المثل درست است. وقتی زنی در خانه ناراحت است و رنج می‌برد، همه‌ی اعضای خانواده ناراحت هستند و رنج می‌برند.

اما زمانی که استرس زن و شوهرها در حدّ تعادل باشد و کنترل شود، هر دوی آنها از زندگی‌شان بیشتر لذت خواهند برد. چنین زن و شوهری رابطه‌ای دوستانه با هم دارند و حدود مرزهای یکدیگر را بیشتر می‌شناسند، ولی وقتی استرس آنها زیاد می‌شود، آنها تغییر می‌کنند. و این تغییرات خودش را به روش‌های گوناگونی نشان می‌دهد. زنان به خاطر مسؤولیت‌های زیادشان احساس خستگی می‌کنند و مردان یا خودشان را مشغول کارشان می‌کنند و یا این‌که می‌خواهند وقتی زن و شوهرها راه‌حلی برای مقابله با استرس و فشارهای زندگی پیش روی خودشان نمی‌بینند، زن‌ها از کوره به در می‌روند و مردها مثل یخ سرد و بی‌حال می‌شوند.

به تفاوت‌های یکدیگر توجه کنیم

اکنون من فکر می‌کنم که پی بردن به تفاوت‌های هورمونی تأثیر بسزایی بر زندگی مشترک دو جنس مخالف دارد و جای امیدواری برای ادامه‌ی زندگی آنها باقی می‌گذارد، تا نتوانند در صلح و آرامش کنار یکدیگر زندگی کرده و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند. استفاده از این اطلاعات در زندگی مشترک ما بسیار مهم است، اگر به نیازهای متفاوت یکدیگر توجه نداشته باشیم و ندانیم که عکس‌العمل ما در مقابل استرس با یکدیگر تفاوت دارد، مدام در زندگی‌مان تنش‌های متفاوتی را تجربه خواهیم کرد. اگر به ویژگی‌های بیولوژیکی همسرمان توجه نکنیم، ناخودآگاه در زندگی‌مان بحث و مناظره و ناراحتی به‌وجود خواهد آمد، پس بهتر است به

تستسترون و اکسیتاکسین در بدن‌مان توجه داشته باشیم و بدانیم چگونه ما می‌توانیم با استفاده از عملکرد این دو هورمون همسر خودمان را بهتر بشناسیم. حال بگذارید سؤال‌های رایج میان زن و شوهرها و جواب‌های آنها را باهم بررسی کنیم.

سؤال اول: معمولاً زن‌ها از من می‌پرسند که چطور شوهرشان می‌تواند با خیال راحت جلوی تلویزیون لم بدهد و تلویزیون تماشا کند حال آن‌که همه جای خانه ریخت و پاش است.

پاسخ: مردها برای گذراندن خستگی روزانه و فراموش کردن مشکلات‌شان باید روی مبل لم بدهند و استراحت کنند، این کار باعث می‌شود که تستسترون از دست‌رفته‌ی بدن آنها جبران شود. شاید او اصلاً در این شرایط به به‌هم‌ریختگی خانه توجه نکند و یا این مسأله او را آزار ندهد. او به اولویت‌های خودش توجه دارد.

سؤال دوم: مردها معمولاً از من می‌پرسند که چرا همسرشان دوست دارد با آنها در مورد کارهای روزمره‌شان حرف بزند. بدتر آن‌که چرا آنها اصرار دارند که شوهرشان نیز در مورد ماجراهایی که در طول روز برای آنها اتفاق افتاده حرف بزند.

پاسخ: زنان دوست دارند که با حرف زدن و درد دل‌کردن با دیگران، اکسیتاکسین از دست رفته‌ی خون‌شان را دوباره تأمین کنند و با این کار استرس را از خودشان دور کنند به همین دلیل است که آنها به حرف زدن با شوهرشان علاقه دارند. وقتی مردی به حرف‌های همسرش گوش می‌کند و با او درددل می‌کند، اکسیتاکسین خون همسرش بالا می‌رود و او به آرامش می‌رسد.

سؤال سوم: معمولاً خانم‌ها از من می‌پرسند، که چرا شوهران‌شان اینقدر به تماشای تلویزیون علاقه دارند؟ چرا آنها تلویزیون را بیشتر از همسرشان

دوست دارند؟ و اصلاً چرا آنها دوست دارند صفحه‌ی نمایش تلویزیون تا جای ممکن بزرگ‌تر باشد!؟

پاسخ: تحقیقات نشان داده است که وقتی مردها جلوی تلویزیون لم می‌دهند و استراحت می‌کنند، تستسترون خون آنها بالا می‌رود و از استرس آنها کم می‌شود. در پاسخ در قسمت دوم سؤال این دسته از خانم‌ها باید بگویم که اندازه‌ی صفحه نمایش تلویزیون در این ماجرا بسیار مهم است، هر قدر صفحه‌ی نمایش تلویزیون کوچک‌تر باشد تستسترون کمتری در خون مردان تولید می‌شود و همان‌طوری که می‌توانید حدس بزنید، هرقدر صفحه‌ی نمایش تلویزیون بزرگ‌تر باشد، نتیجه‌ی کار بهتر خواهد بود.

سؤال چهارم: مردها معمولاً از من می‌پرسند که چرا همسرشان خیلی زود ناراحت می‌شود و نمی‌تواند ناراحتی‌اش را زود فراموش کند و این‌که بیشتر مسائلی که زن‌ها در مورد آن حرف می‌زنند خیلی برای آنها مهم نیست، پس چرا شغل برای زنان اینقدر اهمیت دارد؟

پاسخ: مسائلی که زنان در مورد آن حرف می‌زنند برای آنها اهمیت بسیاری دارد. وقتی زنان تحت فشار و استرس هستند، قسمت‌های عاطفی مغز آنها بیشتر تحریک می‌شود. حرف زدن باعث می‌شود که زن احساس کند شوهرش به او توجه دارد، او را می‌بیند و به خواسته‌هایش اهمیت می‌دهد. با این کار هورمون ضدّ استرس یعنی اکسیتاکسین خون زن هم بالا می‌رود.

سؤال پنجم: معمولاً زن‌ها از من می‌پرسند: چرا شوهرم صبر می‌کند تا در آخرین لحظات کاری را انجام دهد؟ او همیشه برای رفتن به سفر، خریدن هدیه، بیرون رفتن با من و این قبیل کارها برنامه‌ریزی خاصی ندارد و همه، کارها را دقیقه‌ی نود انجام می‌دهد. اصلاً به ظرف‌های نشسته توجهی ندارد تا این‌که سینک آشپزخانه پر شود از ظروف نشسته و بعد بیاید

به من کمک کند.

پاسخ: علت پشت گوش‌اندازی کارهای مردها این است که آنها آنقدر سعی می‌کنند تا شرایط حاد شده و آنها احساس خطر کنند و سپس به انجام کاری اقدام نمایند. به خاطر داشته باشید که احساس خطر و ریسک کردن است که باعث می‌شود تستسترون خون مردان بالا برود. وقتی تستسترون خون مردان بالا می‌رود، از استرس آنها کم می‌شود و آنها انگیزه و انرژی کافی برای انجام کارهایشان را پیدا می‌کنند.

سؤال ششم: مردها معمولاً از من می‌پرسند که چرا همسرشان مدام در حال برنامه‌ریزی برای کارهای مختلف است. آنها احساس می‌کنند که همسرشان از چیزی ناراحت است و نمی‌تواند به خودش استراحت بدهد.

پاسخ: وقتی زنی به دیگران توجه دارد و آنها برایش مهم است، سعی می‌کند با برنامه‌ریزی کردن برای آنها نشان دهد که چقدر برایش مهم هستند. زنان با انجام این کار اکسیتاکسین خون‌شان را بالا می‌برند. وقتی مردها بیرون از خانه می‌روند، ممکن است فقط کیف پول و شانه‌شان را همراه خودشان ببرند، ولی زن‌ها یک کیف بزرگ با خودشان برمی‌دارند و هرچیزی که خودشان و دیگران ممکن است به آن احتیاج پیدا کنند را درون آن می گذارند. ونوسی‌ها با برنامه‌ریزی‌هایشان به دیگران نشان می‌دهند که چقدر برایشان مهم هستند و این کار باعث می‌شود اکسیتاکسین خون آنها بالا برود و از استرس آنها کم شود.

سؤال هفتم: معمولاً خانم‌ها از من می‌پرسند که چرا شوهرشان یکباره زندگی عاشقانه‌ی روزهای اول ازدواج را فراموش کرد. آنها می‌گویند که روزهای اول زندگی مشترک‌شان شوهرشان برای آنها برنامه‌ریزی می‌کرد و از آنها خیلی تعریف می‌کرد، ولی با گذشت زمان فقط هنگام برقراری ارتباط جنسی به آنها نزدیک می‌شود.

پاسخ: در روزهای اول زندگی مشترک، یک مرد سعی می‌کند که به همسرش ثابت کند او را دوست دارد. این کار برای او مثل حل کردن یک مشکل مهم است، وقتی او سعی در حلّ این مشکل را دارد، تستسترون خونش بالا می‌رود و از استرس او کم می‌شود، بنابراین انرژی کافی دارد تا نقش یک مرد عاشق‌پیشه را بازی کند. ولی بعد از مدتی، مشکلات جدیدی در زندگی مشترک آنها دیده می‌شود و او مجبور است آنها را حل کند. مسائل مادی از جمله مهمترین مشکلات مردان هستند. در این شرایط دیگر عشق‌ورزی به همسرشان باعث تولید تستسترون در خون آنها نمی‌شود و آنها بیشتر به این توجه دارند که در تأمین معاش خانواده کوتاهی نکنند.

سؤال هشتم: آقایان از من می‌پرسند که چرا همسرشان مدام از آنها شکایت می‌کند که آنها احساساتی نیستند و رابطه‌ی صمیمی با همسرشان ندارند.

پاسخ: زن‌ها نیز به اندازه‌ی مردها احساساتی هستند و رابطه‌ی عاشقانه را دوست دارند. فقط زمانی که اکسیتاکسین خون آنها پایین بیاید، آنها به برقراری ارتباط با شوهرشان علاقه‌ای ندارند. چون در این شرایط استرس آنها زیاد است، وقتی اکسیتاکسین خون آنها بالا می‌رود و استرس آنها کم می‌شود. حساس‌تر می‌شوند و درک عاطفی آنها نیز بالاتر می‌رود در این صورت حرکات و کارهای محبت‌آمیز شوهرشان بیشتر به چشم‌شان می‌آید. بعدها برایتان خواهیم گفت که مردها چگونه می‌توانند اکسیتاکسین خون همسرشان را بالا ببرند. همان‌طور که خواهید دید، مردها می‌توانند با استفاده از این روش جدید، نیروی تازه‌ای به زندگی مشترک‌شان تزریق کنند.

همان‌طور که دیدید، با توجه به یافته‌های علمی جدید در زمینه‌ی

هورمون‌های مؤثر در کاهش استرس به همه‌ی سؤال‌هایی که سالیان متمادی زن و شوهرها از هم می‌پرسیدند، پاسخ داده شده است. پاسخ‌هایی که قانع‌کننده بوده و عذر و بهانه نیستند. پاسخ‌هایی که باعث می‌شوند ما از شرایطی که در آن هستیم آگاهی پیدا کنیم و دچار یأس و ناامیدی نشویم شاید شما چنین اطلاعاتی را در کتاب‌های دیگری که خوانده‌اید، کسب نکرده باشید چون این اطلاعات جدید و براساس یافته‌های تحقیقاتی جدیدی است که در علم روانشناسی صورت گرفته است.

اکنون مسائلی که در مورد زندگی مشترک‌مان می‌دانیم، بسیار زیاد و چشمگیر است. وقتی ما اطلاعات جدیدی در مورد زندگی مشترک‌مان داریم، احتمال خطای ما کمتر می‌شود. بنابراین وقتی اشکالی در زندگی مشترک‌مان دیده می‌شود، دیگر همسرمان را مقصّر نمی‌دانیم چون می‌دانیم که ریشه‌ی بیشتر اختلافات ما، تفاوت‌های بیولوژیکی میان دو جنس مخالف است و وقتی به این مسأله پی ببریم می‌توانیم زندگی مشترک خوبی داشته باشیم.

در این صورت به جای این‌که گیج شده یا تسلیم حوادث شویم. به دنبال یافتن راه‌حلی جدید برای مشکلات‌مان خواهیم بود و کار خیلی جالبی است. اکنون که دلیل بی‌تفاوتی و عصبانیت زنان را می‌دانیم، می‌توانیم در جهت برآورده کردن نیازهای همسرمان نهایت سعی خودمان را بکنیم و در عین حال خودمان و خواسته‌هایمان را قربانی همسرمان نکنیم.

برای رسیدن به چنین هدفی باید با دیدی مثبت و جدید به تفاوت‌های میان خودمان و همسرمان توجه کنیم.

در بسیاری از زندگی‌های مشترک افراد شاهد آن هستیم که مردها بعد از مدتی دست از تلاش برای برطرف کردن خواسته‌های همسرشان

برمی‌دارند و از او فاصله می‌گیرند، از طرفی دیگر زنان نیز ممکن است بعد از مدتی از این‌که شوهرشان آنها را درک نمی‌کند، ناراحت شده و دیگر به او اعتماد نکنند و با این کار، مرد انفعالی‌تر عمل می‌کند و توقع زن بالاتر می‌رود. در این شرایط هر قدر هم که زن و شوهر تلاش کنند باز نمی‌توانند جوّ شاد و عاشقانه‌ای را که روزهای اول زندگی‌شان داشتند را دوباره تجربه کنند و آب روی آتش مشکلات‌شان بریزند.

اگر می‌دانستید که راه‌حلّ این مشکل دانستن دلایل بی‌تفاوتی مردان و عصبانیت زنان است، بسیار خوب می‌شد. ولی متأسّفانه در عمل این‌گونه نیست. داشتن اطلاعات در این زمینه به تنهایی کفایت نمی‌کند. نه تنها باید اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشید بلکه باید نگرش خودتان را نیز تغییر دهید. اگر در این زمینه نگرش منفی داشته باشید، تفاوت‌های میان شما و همسرتان مثل دیواری می‌ماند که شما را از هم دورتر می‌کند. اما اگر دید مثبتی به این تفاوت‌ها داشته باشید، می‌توانید در کمال آرامش در کنار یکدیگر زندگی کنید.

در همه‌ی زندگی‌های مشترک بحث و درگیری وجو دارد. اصلاً دعوا نمک زندگی مشترک است، اما به جای این‌که از این مشکلات کوهی بزرگ بسازیم، باید این مشکلات را برای هر زمان همچون فرصت‌هایی بدانیم که بتوانیم از آنها درس گرفته، یکدیگر را بهتر بشناسیم و یکدیگر را ببخشیم. در این صورت به جای این‌که از هم فاصله بگیریم، به هم نزدیک‌تر می‌شویم. اگر بدانیم که با هم تفاوت داریم و به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم، محبت‌مان نسبت به یکدیگر بیشتر می‌شود. و هر روز به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شویم. اگر به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم و انگشت روی معایب یکدیگر نگذاریم، هر روز به عشق و علاقه‌ی میان ما اضافه‌تر می‌شود و اگر بدانیم که عکس‌العمل همسر ما در شرایط مختلف

چگونه است، می‌توانیم در هر سنی و در هر مرحله‌ای از زندگی مشترک‌مان روابطمان را بهبود بخشیم، اگر بدانیم که زن و شوهرها از لحاظ فیزیکی و هورمونی در شرایط استرس‌زا دچار چه تغییراتی می‌شوند، دیگر از عکس‌العمل‌ها و رفتارهای همسرمان مأیوس، ناامید و دلسرد نخواهیم شد. اگر بدانیم که پی‌بردن به تفاوت‌های یکدیگر باعث می‌شود که باهم روراست‌تر باشیم، می‌توانیم از قضاوت نادرست در مورد یکدیگر جلوگیری کنیم.

اغلب قضاوت‌های نادرستی در مورد همسرمان داریم که باعث می‌شود از او ناراحت باشیم و نتوانیم عشق درونی‌مان را نسبت به او ابراز کنیم. دوست من داستان جالبی را برایم تعریف کرد که نشان‌دهنده‌ی این است که وقتی ما اطلاعات کافی در مورد یک مسأله به‌دست می‌آوریم، چقدر دیدمان نسبت به آن مسأله تغییر می‌کند. دوستم برایم تعریف کرد که:

یک روز که از سر کار به خانه برگشتم، دیدم اتومبیل دیگری در محلّ پارک من پارک شده است، از دیدن این صحنه خیلی عصبانی شدم. اگرچه آن محلّ پارک در خیابان و جزء اماکن عمومی بود، ولی من به آن محل عادت کرده بودم و احساس تملّک نسبت به آنجا می‌کردم.

آن روز مجبور بودم ماشین خودم را در جایی خیلی دورتر پارک کنم و وسایلم را با خودم حمل کنم. چند ساعتی آنجا ایستادم تا ببینم چه کسی جای پارک مرا گرفته و زیر لب به همسرم غرغر می‌کردم و می‌گفتم که چقدر این روزها افراد بی‌فکر و بی‌ملاحظه هستند. مدام آن مکان را زیر نظر داشتم تا ببینیم آیا آن ماشین از پارک خارج می‌شود یا نه تا بتوانم اتومبیل خودم را آنجا پارک کنم، یکدفعه دیدم مردی از آن طرف خیابان به سمت اتومبیلی آمد که آنجا پارک شده بود، آن مرد فلج بود و راه رفتن برایش بسیار مشکل و به سختی راه می‌رفت وقتی به او نگاه می‌کردم، او

مرا دید و لبخندی به من زد و گفت سلام! ظرف چند دقیقه نگرش من نسبت به آن مرد کاملاً تغییر کرد، چون من دچار سوءتفاهم شده بودم، من در آن لحظه به آن مرد احساس صمیمیت و دوستی بسیاری می‌کردم و دیگر به این مسأله فکر نمی‌کردم که او جای پارک مرا گرفته بود، فقط از این خوشحال بودم که او توانسته بود محلّ پارک مناسبی پیدا کند. احساس می‌کردم که او از این‌که جای پارک مناسبی پیدا کرده باید خیلی خوشحال باشد. با خودم فکر کردم که زندگی او در مقایسه با زندگی من چقدر دشوار می‌باشد. دوست داشتم او را بیشتر بشناسم تا شاید بتوانم بیشتر به او کمک کنم.

من آن روز متوجه شدم که چقدر زود برداشت منفی از آن شرایط داشتم و نتوانستم تصور کنم که پارک کردن آن ماشین در محلّ پارک همیشگی من ممکن است دلیل دیگری داشته باشد و من به جای این‌که خودم را جای دیگران بگذارم و برداشت مثبتی از کارهای آنها داشته باشم، آن روز از دست آن مرد عصبانی شده بودم. همه‌ی ما در این شرایط اگر برداشت نادرستی داشته باشیم، آسیب می‌بینیم، حتی اگر در ظاهر امر این مسأله آشکار نباشد ما باید با دیگران مهربان و صبور باشیم، چون نمی‌دانیم که آنها واقعاً بار چه مشکلاتی را به دوش می‌کشند. من ماجرایی را که دوستم برایم تعریف کرد خیلی دوست دارم، چون این ماجرا به ما نشان می‌دهد که چگونه ممکن است با قضاوت‌های نادرست‌مان در مورد دیگران از دست آنها عصبانی شویم، حال آن‌که وقتی اطلاعات درستی در مورد آنها به‌دست می‌آوریم نگرش‌مان نسبت به آنها تغییر می‌کند، درست مثل این است که دنیا را بتوانیم از دیدگاه دیگران ببینیم. امیدوارم شما نیز وقتی با شرایط مشابهی روبه‌رو شدید و همسرتان خواست مثلاً جای پارک دیگران را بگیرد، دنیا را از دید آنها ببینید و بیشتر بتوانید دیگران را درک کرده و به

آنها محبت کنید و امیدوارم هر یک از شما که این کتاب را می‌خوانید، بتوانید با کسب اطلاعات درست و جدید، گذشته‌ی بد خودتان را فراموش کنید و به خودتان و همسرتان فرصت دیگری بدهید تا گذشته را جبران کنید. شما می‌توانید نه یکبار، نه دوبار و بلکه بارها و بارها چنین فرصتی را به یکدیگر بدهید.

در فصل دوم برایتان می‌گویم که چگونه هورمون‌های استرس‌زای کورتیزول در سلامتی و بیماری‌های ما دخالت دارند. من همچنین برای شما خواهم گفت که چگونه در تحقیقات دانشمندان به اهمیت هورمون‌های ضدّ استرس یعنی اکسیتاکسین و تستسترون اشاره شده است. همان‌طور که در فصل بعد خواهید دید، محققان، دانشمندان و پزشکان زیادی هر روز به نقش این هورمون‌های ضدّ استرس پی برده و بر اثرات مثبت آنها در سلامتی افراد تأکید می‌کنند. تمام این مسائل به این بستگی دارد که چگونه شما می‌توانید با ایجاد تغییرات اندکی در زندگی‌تان به سلامت خودتان و کسانی که برایتان مهم هستند، توجه کنید و فقط کافی است مطالب این کتاب را بخوانید تا به اثرات مثبت آن بر زندگی و روابطتان پی ببرید.

فصل دوم

استرس در زندگی مریخی‌ها و ونوسی‌ها

هم مردها و هم زن‌ها به طور ناخودآگاه استرس را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند. ما نمی‌توانیم بگوییم که برخی از هورمون‌های بدن‌مان بد هستند. شاید شما مخالف این مطلب باشید، ولی باید بدانید که اگر هریک از هورمون‌ها به مقدار لازم و در زمان معینی در بدن ما وجود داشته باشند، برای ما مفید هستند.

حفظ تعادل در این رابطه یک عامل کلیدی است. اگر سطح هورمون خاصی در بدن‌تان کم باشد دچار مشکلات یا بیماری‌های خاصی خواهید شد. همچنین اگر سطح هورمون‌ها در بدن‌مان بالا باشد نیز، دچار مشکلات خاصّ دیگری خواهیم شد. اگر بخواهیم در بین هورمون‌هایی که در زندگی کنونی ما باعث به‌وجود آوردن بیماری‌های مختلف می‌شوند، یکی را نام ببریم، آن هورمون کورتیزول ـ یک هورمون استرس‌زا ـ است.

نیاکان ما شاید با گفته‌های من مخالف باشند و بگویند که این هورمون برای آنها مفید بوده و باعث می‌شود که همسایگان آنها از شرّ وجود حیوانات وحشی در امان باشند. وجود این هورمون باعث می‌شده که اقوام

آنها بتوانند وقتی که کودکی در رودخانه‌ای در حال غرق شدن بود، او را نجات دهند.

بله گفته‌های آنها کاملاً درست است. کورتیزول هورمونی است که باعث می‌شود در شرایط خطر، ما به دنبال حفظ زندگی‌مان باشیم. این هورمون به آتش‌نشانان اجازه می‌دهد که در دل آتش بروند و دوباره از آنجا بیرون بیایند. این هورمون به کوهنوردان نیز اجازه می‌دهد که مثل صاعقه‌ای در آسمان از این طرف کوه‌ها به آن طرف بروند این هورمون به ما کمک می‌کند که مصاحبه‌های شغلی خوبی داشته باشیم، در شرایط حساس مثلاً عمل کردن عزیزان‌مان، شاهد موفقیت‌های کاری‌مان باشیم. وقتی سطح کورتیزول خون ما بالا می‌رود، بدن ما می‌تواند در برابر خطر مقابله کند و زمانی که خطر برطرف شد، وقتی صدای پای خرس دیگر شنیده شد، طوفان تمام شد و عمل با موفقیت به اتمام رسید، سطح کورتیزول خون ما نیز پایین می‌آید. تهدید و خطر باعث می‌شود که کورتیزول تولیدشده توسط غده‌ی آدرنال در بدن بالا برود.

در حقیقت مکانیسم عملکرد کورتیزول همان چیزی است که در قسمت قبل شرح داده شد. بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که در شرایط خاص بتواند یکدفعه سطح کورتیزول بالایی در خون را تحمل کند. وقتی خطر برطرف شد، باید کورتیزول خون پایین بیاید و بالا ماندن سطح کورتیزول خون نباید دائمی باشد.

به همین دلیل است که من گفتم این هورمون، یک هورمون مضر برای بدن است، چون این هورمون مدت زیادی در بدن ما می‌ماند و تأثیرات مخرّبی بر سلامتی ما دارد. کورتیزول باعث پیری ما می‌شود، با احساسات بازی می‌کند و باعث به‌وجود آمدن بیماری‌های مُهلکی می‌شود؛ بنابراین واضح است که تلاش ما در جهت کم کردن این هورمون در

بدن‌مان باشد. خبر خوب این است که ما می‌توانیم این کار را انجام دهـیم. در این فصل برایتان می‌گـویم کـه چگونـه مـی‌تـوانیم از بـالا رفـتن ایـن هورمون در بدن‌مان جلـوگیری کنـیم. بلـه راه‌هـایی وجـود دارنـد کـه مـا می‌توانیم به‌وسیله‌ی آنها از تأثیرات مخرّب این هورمون بر بـدن و زنـدگی مشترک‌مان جلوگیری کنیم.

رابطه‌ی استرس و هورمون کورتیزول

بگذارید کمی به این فکر کنیم که اصلاً استرس چیست؟ به طـور کلـی وقتی از کلمه‌ی استرس اسـتفاده مـی‌کنـیم منظورمـان شـرایط خـارجی و چیزهایی است که با آنها رو به‌رو می‌شویم و کنترل خاصی بر آنها نداریم و این شرایط برای ما آزاردهنده هستند. این روزها شرایط استرس‌زا مثل گیـر کردن در ترافیک سـنگین، تلفـن‌هـای ناخواسـته، قبـوض پرداخـت‌نـشده، مسافرت‌های لغو شده و از این قبیل می‌باشند. علاوه بر این مسائلی کـه در زندگی شخصی ما رخ می‌دهند، مثل قرارهای ملاقات، مطرح کـردن یـک موضوع به همسرمان، در خواست اضافه حقوق از رئـیس‌مـان و مـسائلی از این قبیل نیز باعث به‌وجود آمدن استرس برای ما می‌شوند. همان‌طـور کـه دیدید در مورد این موضوعات، استرس کاملاً شخصی است و مـا براسـاس حدس و گمان خودمان می‌فهمیم که استرس داریم؛ ولی وجود اسـترس را می‌توان ثابت نیز کرد و آن تعیین میـزان کـورتیزول خـون اسـت. غـده‌ی آدرنال بدن‌مان در پاسخ به عوامل استرس‌زا، عکس‌العمـل نـشان داده و بـا توجه به تنش به‌وجود آمده در محـیط، کـورتیزول ترشـح مـی‌کنـد. وقتـی عکس‌العمل ما نسبت به شرایط استرس‌زا در حدّ طبیعی است، این هورمون هم به اندازه در خون ما ترشح می‌شود؛ ولی وقتی عکس‌العمل ما نسبت به شرایط استرس‌زا تشدید می‌شود، میزان این هورمون یکدفعه بـالا مـی‌رود،

تولید بیش از حدّ این هورمون در بدن‌مان باعث می‌شود که احساس اضطراب و نگرانی کنیم. ولی ممکن است بعد از مدتی اصلاً چنین احساسی را نداشته باشیم. با این وجود وقتی که سطح این هورمون در بدن ما بالا می‌رود، بدن ما بسیار آسیب می‌بیند.

شما باید به عوامل دیگری نیز در زمینه‌ی استرس توجه داشته باشید. اول این‌که افراد مختلف درک متفاوتی از استرس دارند. چیزی که شما را شدیداً عصبانی می‌کند و ممکن است برای فرد دیگری اصلاً مهم نباشد. دوم این‌که ما نمی‌توانیم همیشه از استرس اجتناب کنیم و آن را از خودمان دور کنیم. استرس جزئی از زندگی ماست. بنابراین اگر دوست داریم زندگی شاد و سالمی داشته باشیم، نباید از استرس فرار کنیم. چون این کار اصلاً عملی نیست. امیدوار نباشید یک روزی کسی بتواند با یک تست و آزمایش خانگی به ما یاد بدهد که چگونه تشخیص دهیم کورتیزول خون‌مان بالا رفته است و این‌که یک قرص ضدّ کورتیزول به ما بدهد و از شرّ آن خلاص شویم. قرار است عکس‌العمل ما در مقابل این هورمون تغییر کند.

گفتن این نکته راحت‌تر از عمل کردن به آن است و انجام این کار بسیار سخت است. فقط کافی است لحظه‌ای به نحوه‌ی زندگی‌مان فکر کنیم. زندگی ما پشت میزها سپری می‌شود، بسیاری از ما پشت میزمان نشسته‌ایم و با استرس روبه‌رو می‌شویم. در محیط کارمان ما بر شرایط استرس‌زا، کنترل چندانی نداریم. شاید با توجه نکردن به مشکلات‌مان بتوانیم مدتی از شرّ آن خلاص شویم. ولی با این کار فرصت مواجه شدن با مشکلات‌مان و حل کردن آنها را ممکن است از دست دهیم. بدن ما با هورمونی درگیر است که نمی‌توانیم از شرّ آن خلاص شویم و شرایط استرس‌زا همچنان ما را احاطه کرده‌اند.

اگر غده‌ی آدرنال بدن ما دکمه‌ای برای خاموش و روشن کردن داشت،

خوب بود. ولی این غده فقط خطر را درک می‌کند و در شرایط خاصی نسبت به عوامل خطرزا عکس العمل نشان می‌دهد. هیچ چیزی نمی‌تواند مانع عملکرد این غده شود و به آن بگوید خوب دیگر کافیست، کورتیزول ترشح نکن! پس نتیجه‌ی این بحث‌ها چه می‌شود؟ غده‌ی آدرنال در بدن ما باعث تولید کورتیزول و بالا رفتن آن در سطح خون‌مان می‌شود و باعث می‌شود که سطح هورمون تستسترون مردان و اکسیتاکسین زنان پایین بیاید.

بگذارید برایتان این‌گونه بگویم: نحوه‌ی زندگی امروز ما انسان‌ها که پر از استرس‌های ریز و درشت است باعث شده که غده‌ی آدرنال بدن‌مان بیش از حد، کورتیزول ترشح کند. عواقب ترشح بیش از حدّ کورتیزول از غده‌ی آدرنال به دو صورت خود را نشان می‌دهد. اول این‌که غده‌ی آدرنال با فعالیت بیش از حد، آسیب می‌بیند و نمی‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد. دیگر این‌که وقتی بدن ما مدام دستور به تولید کورتیزول می‌دهد، معنی آن این است که این غده‌ی کوچک نمی‌تواند دیگر فرآورده‌های خود را به خوبی تولید کند. ما در مورد این مسأله بیشتر بحث خواهیم کرد، اما قبل از آن بگذارید مطالب گفته شده را دوباره با هم مرور کنیم: وقتی در حال کار کردن پشت میزمان یا در حال رانندگی کردن دچار استرس می‌شویم، این اتفاقات در بدن ما رخ می‌دهند:

۱. کورتیزول در خون ما ترشح می‌شود و ما عکس‌العملی در مقابل این ترشح از خودمان نشان نمی‌دهیم. در این شرایط ما باید فرار کنیم، ولی همچنان سر جای خودمان نشسته‌ایم.

۲. ترشح کورتیزول همچنان در خون ما بالاست، چون ما با عامل خطر روبه‌رو هستیم یا همچنان به مشکلی که داریم فکر می‌کنیم و می‌توانیم از شرّ آن خلاص شویم.

۳. بعد از مدتی به خاطر فرسودگی غده‌ی آدرنال، عملکرد آن دچار تخریب می‌شود و نمی‌تواند کار خودش را به درستی انجام دهد.

سه عامل فوق باعث به‌وجود آمدن نتایج ناخواسته و غیر مطلوب بسیاری می‌شوند. این عوامل باعث به وجود آمدن رشته زنجیره‌وار از مشکلات جسمی می‌شوند که هر یک از آنها به نحوی سلامتی ما را به خطر می‌اندازند.

چرا ما به هورمون نیاز داریم؟

با توجه به آنچه گفته شد، اکنون می‌توانیم مسائلی را که زمانی غیر قابل درک بودند، بفهمیم. امروزه هم زنان و هم مردان جامعه‌ی ما در حال مصرف کردن ذخایر هورمون خودشان هستند و عده‌ی کمی از ما به میزان مورد نیاز واقعی از این هورمون‌ها بهره می‌برند. این دست از افراد نیز بدون مشکل نیستند. عده‌ای دیگر نیز ذخایر هورمون خودشان را از دست داده و مثل ظرف‌های خالی شده‌اند. آیا این مسأله به خاطر پیر شدن و کهولت سن است؟ خیر، پیری باعث کم شدن هورمون‌های بدن نمی‌شود؛ ولی برعکس این مطلب درست است، کم شدن هورمون‌ها باعث پیری می‌شوند.

یکی از مهمترین عوامل کم شدن هورمون‌ها بالا رفتن سطح کورتیزول است، کورتیزول باعث کم شدن سایر هورمون‌های مورد نیاز بدن‌مان می‌شود. اما چرا؟ علم، پاسخ میلیون‌ها نفری که این سؤال را مطرح کرده‌اند را به خوبی داده است. پاسخ این سؤال این است که: وقتی غده‌ی آدرنال، کورتیزول ترشح می‌کند، بدن هورمون‌های دیگری که برای سلامتی ما مهم هستند را تولید نمی‌کند. دو تا از مهمترین هورمون‌ها تستسترون برای مردها و اکسیتاکسین برای زن‌ها می‌باشند. این هورمون‌ها در کم کردن استرس افراد مؤثرند.

وقتی دچار استرس می‌شویم، بدنمان نمی‌تواند هورمون‌های معینی که برای سلامتی و شادابی ما مهم هستند را تولید کند.

به همین دلیل است که یافتن راه‌های مناسب برای کم کردن استرس بسیار مهم است. استرس باعث تولید بیش از حدّ کورتیزول و فعالیت بیش از حدّ غده‌ی آدرنال می‌شود. وقتی سطح کورتیزول خون پایین می‌آید و غده‌ی آدرنال نیز استراحت می‌کند، بدن ما فرصت این را پیدا می‌کند تا هورمون مفید دیگری را نیز تولید کند. این مکانسیم به همین سادگی است که برایتان گفتم.

من با توجه به این مطالب، ظرف ده سال اخیر به افراد بسیاری کمک کرده‌ام تا بتوانند سطح هورمون‌های خودشان را حتی ظرف مدت چند هفته یا چند روز به تعادل برساند و از سلامتی کامل بهره‌مند شوند. بعداً در مورد این موضوع بیشتر بحث خواهیم کرد و خواهیم گفت که چرا مادر طبیعت سیستم بیوشیمی بدن ما را به این‌گونه آفریده تا بتوانیم با وجود کمبود هورمون‌های لازم برای بدن‌مان، به زندگی خودمان ادامه دهیم.

چه موقع ذخایر هورمونی ما تمام می‌شوند

یکی از مهمترین دلایل انجام فرآیندهای بیولوژیکی بدن ما، بقای نسل است. تحت شرایط معمولی، بدن ما هورمون‌هایی را که در سلامتی ما مؤثرند، به خوبی تولید می‌کند. یکی از این هورمون‌ها، هورمون تستسترون است که در تولیدمثل نقش اساسی دارد. این هورمون به مردان انگیزه و انرژی کافی برای یافتن همسری مناسب و تولیدمثل کردن می‌دهد. زنان نیز برای تولیدمثل به هورمون پروژسترون و استروژن نیاز دارند. همه‌ی این هورمون‌ها و هورمون‌های مفید دیگری که در بدن‌مان تولید می‌شوند

بستگی به یک هورمون مادر و اصلی به نام دی‌اچ . ایی. ای . دارند. اگر این هورمون اصلی در بدن ما تولید نشود، بقای بشر به خطر می‌افتد.

یکی از وظایف این هورمون، تولید موادّ بیولوژیکی مفید برای بدن‌مان است. زمانی که بدن ما از لحاظ تغذیه به اندازه‌ی کافی حمایت شود، تمام هورمون‌های مفید را از جمله هورمون‌های حفظ بقای نسل و کم کردن استرس در بدن‌مان، به اندازه‌ی کافی ترشح می‌شود در این صورت نیازی به استفاده از قرص‌های مکمّل هورمونی وجود ندارد. ولی زمانی که غده‌ی آدرنال بدن‌مان بیش از حد کورتیزول ترشح می‌کند، بدن ما احساس می‌کند که ما به این هورمون خیلی نیاز داریم و بقای ما در گرو تولید زیاد این هورمون است، درست مثل این‌که یک کارخانه‌ی اسلحه‌سازی در زمان جنگ بیش از حد کار کند. تولید هورمون‌های مفید دیگر بدن‌مان با اختلال همراه می‌شود چون هدف، تولید بیشتر اسلحه است و خطّ تولید هورمون‌های مفید دیگری چون تستسترون، اکسیتاکسین و پروژسترون همه متوقف می‌شوند. بدن ما فرمان را بر این می‌گذارد که ما در شرایط خطر هستیم و باید از این خطر بگریزیم. حال نتیجه چیست؟ اگر ما از این شرایط خطرزا فرار نکنیم، دیگر نباید به فکر این باشیم که آیا روزی شادی را دوباره تجربه خواهیم کرد و آیا می‌توانیم بچه‌دار شویم یا خیر؟

در شرایط خطر، غده‌ی آدرنال بدن ما، به جای این‌که هورمون دی.اچ.ایی.ای را تولید کند، کورتیزول ترشح می‌کند، وقتی از خطر دور شدیم، تولید کورتیزول متوقف می‌شود، بدن ما به آرامش رسیده و دوباره روند قبلی تولید هورمون‌های مفید را از سر می‌گیرد. اما متأسفانه همان‌طور که قبلاً گفته شده بسیاری از ما انسان‌ها به طور شبانه‌روزی مشغول تولید این هورمون در بدن‌مان هستیم و کارخانه‌ی تولید کورتیزول همواره فعال است.

بنابراین فقط کافی است که ما تولید کورتیزول در بدن‌مان را تا حدّ مورد نیازمان کم کنیم و کاری کنیم که فقط وقتی به این‌هورمون نیاز داریم، این هورمون در بدن‌مان ترشح شود. این کار باعث می‌شود که غدّه‌ی آدرنال بدن ما بتواند هورمون‌های دیگری را که کم داریم، از قبیل هورمون‌های کم‌کننده‌ی استرس را بیشتر تولید کند. در این صورت سلامتی ما نیز به خطر نخواهد افتاد و ما می‌توانیم زندگی مشترک جنسی را نیز تجربه کنیم.

شاید فکر کنید که برای بهبود عملکرد غده‌ی آدرنال به مواد بیوشیمی خاصی نیاز دارید؟ پاسخ این سؤال تا حدی مثبت است. در فصل‌های بعد خواهید دید که برای داشتن زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری، بدن شما به غذاها و مکمل‌های خاصی نیاز دارد.

اما علاوه بر بدن‌تان، شما باید بیشتر به فکر روح و ذهن‌تان باشید. اگر شما بتوانید با شریک زندگی خودتان رابطه‌ی بهتری داشته باشید، می‌توانید سریع‌تر به نتایج بهتری برسید. من در جلسات مشاوره‌ای که با افراد بسیاری داشته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که وقتی زن و شوهرها سعی می‌کنند در مورد نحوه‌ی عکس‌العمل متفاوت آنها نسبت به استرس اطلاعات بیشتری به‌دست آورند، زندگی مشترک آنها بسیار بهتر از قبل می‌شود. ما در مورد این مسأله کمی در فصل اول صحبت کردیم و گفتیم که برخی از هورمون‌ها در کاهش استرس در زندگی افراد مؤثرند و باعث بهبود روابط و زندگی مشترک افراد می‌شوند. اکنون زمان آن رسیده که بیشتر در مورد آن مسأله با هم بحث کنیم.

زن و شوهری را تصور کنید که چند سالی است کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و هریک از آنها وظایف و مسؤولیت‌های خاصّ خودشان را دارد. هریک از آنها خوب می‌داند که همسرش خیلی مشغله دارد، ولی هر دوی

آنها و قتی شب‌ها به خانه برمی‌گردند، تمایـل ندارنـد کـه از اسـترس‌هـای یکدیگر کم کنند. ظاهراً همگی خوب می‌دانیم که این کار آنها اصلاً درست نیست. به خاطر زندگی‌های پـر مـشغله‌ی امـروزی زنـان و مـردان هـر دو به‌طور ناخواسته استرس‌های زیادی را تجربه می‌کنند. اکنـون بـا امکانـات رفاهی که ما در اختیار داریم و صرفه‌جویی در وقت‌مان، به نظر می‌رسد که باید استرس کمتری را تجربه کنیم، ولی این طور نیست.

وقتی من به آقایان می‌گویم کـه زنـان امـروزی جامعـه‌ی مـا اسـترس زیادی دارند، بیشتر آنها به من می‌گویند که اصلاً این‌طور نیـست و همـسر آنها از هر زن دیگری شادتر اسـت و اسـترس کمتـری دراد. ایـن دسـته از مردان معنی واقعی استرس را نمی‌فهمند. آنها فکر می‌کنند که دلیلی نـدارد همسرشان از چیزی ناراحت باشد و شـکایت کنـد. آنهـا مـی‌گوینـد مـا در خانه‌ای زندگی می‌کنیم که همه‌ی مایحتاج زنـدگی در آن فـراهم اسـت و یخچال‌مان همیشه پر است.

چنین نگرشی نسبت به زندگی مشترک اصـلاً درسـت نیـست و باعـث تخریب پایه‌های یک زندگی مـشترک مـی‌شـود. ایـن دسـته از مـردان یـا نمی‌دانند یا نمی‌توانند قبول کنند که استرس از منبـع‌هـای مختلفـی تولیـد می‌شود. فقر و ترس از قحطی و تنگدسـتی یکـی از منـابع تولیـد اسـترس است، زندگی کردن در شرایطی که افراد اصراری به بهبود شرایط اقتصادی خودشان ندارند نیز، یکی دیگر از عوامل استرس‌زا در جوامع مـا مـی‌باشـد. بخت و اقبال با مـا یـار اسـت کـه بیـشتر مـا در چنـین شـرایطی زنـدگی نمی‌کنیم، ولی باور داشته باشید که با توجه به اسـترس‌هـای دیگـری کـه امروزه زن و شوهرها تجربه می‌کنند، این استرس چندان هم زیـاد نیـست. زندگی کردن در جامعه‌ای که شلوغ است و ترافیـک سـنگینی دارد، باعـث تولید استرس بیشتری برای ما می‌شود چون در این شرایط کورتیزول خون

ما بیشتر می‌شود، تا این‌که در جامعه‌ای زندگی کنیم که مثل یک روستا امکانات مهمی دارد، برق و آب لوله‌کشی ندارد، مغازه‌ای ندارد و به طور کلی فرصت‌های کمتری برای یک زندگی در آن وجود دارد.

بنابراین همان‌طوری که دیدید، عده‌ای از مردها استرس‌های همسرشان را دست‌کم می‌گیرند. بگذارید ببینیم که واقعاً زنان چه مشکلاتی دارند. تقریباً چهل درصد زنان آمریکایی تنها نان‌آور خانواده هستند و بیرون از خانه کار می‌کنند. شاید به زودی اکثریت افراد شاغل جامعه‌ی آمریکا را زنان تشکیل دهند. این مسأله در طول تاریخ بی‌سابقه بوده است، بنابراین آنها نیمی از دارایی‌های کشور را تملّک می‌کنند. زنان نسل امروزی به دنبال رسیدن به فرصت‌های بیشتر و کسب منافع مادی بیشتری هستند. با این وجود آنها با مشکلات بیشتری نیز روبه‌رو هستند و مجبورند استرس بیشتری را تجربه کنند و به همین جهت از شادی آنها نیز کم شده است.

تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند که اگرچه زنان، بیشتر به دنبال کسب موفقیت‌های شغلی و رسیدن به استقلال هستند، اما هر روزه بر اضطراب و نگرانی‌های آنها افزوده می‌شود، در حالی‌که استرسی که آنها تجربه می‌کنند حتی از استرس آقایان نیز بیشتر شده است، این یک مسأله است و از طرفی دیگر اگر زنان به اهمیت نیازهای واقعی خودشان پی‌ببرند، بیشتر به فکر افزایش میزان هورمون اکسیتاکسین خون‌شان خواهد بود. در حالی‌که امروزه زنان بسیاری شاغل هستند و در محیط بیرون از خانه کار می‌کنند، حدود یازده درصد از مردان متأهل نیز در خانه مشغول به کار هستند و جایشان را با همسرشان عوض کرده‌اند، بگذارید از بحث هورمون‌ها خارج نشویم، این دسته از زنان استرس زیادی را تحمل می‌کنند. خرید کردن، آشپزی کردن، تمیز کردن خانه و بزرگ کردن

بچه‌ها، همگی از جمله فعالیت‌هایی هستند که باعث افزایش هورمون اکسیتاکسین در خون زنان می‌شود. از طرفی اگر زن با انجام این کارها احساس کند که کسی قدر زحمات او را نمی‌داند، دچار استرس خواهد شد. اگر یک زن چنین فعالیت‌هایی را به تنهایی انجام دهد، همین کارها یکی از منابع تولید استرس برای او خواهند بود. اگر زنی این کارها را به تنهایی انجام دهد و از حمایت‌های دیگران محروم باشد، این کار او یک فعالیت انفرادی خواهد بود که منجر به تولید اکسیتاکسین نمی‌شود. پس زنان دیگر که می‌توانند حامی این زن باشند، کجا هستند؟ معلوم است سر کار و در بیرون از خانه من می‌خواهم بگویم که خواه یک زن به طور تمام وقت بیرون از خانه کار کند و یا این‌که تمام وقت یک زن خانه‌دار باشد، زندگی شخصی او به نحوی است که باعث نمی‌شود او از حمایت‌های لازم بهره‌مند گردد.

شاید مردها باعث به‌وجود آمدن این مشکلات نباشند، ولی به حل شدن این مشکلات نیز کمکی نمی‌کنند. بنابراین فقط مردها مقصر نیستند. زن‌ها نیز به خاطر نادیده گرفتن استرس شوهرشان مقصر هستند. بیشتر زن‌ها فکر می‌کنند که شوهرشان فرصت زیادی برای استراحت کردن دارد و آنها از این فرصت‌ها محروم هستند. آنها به شوهرشان نگاه می‌کنند و می‌گویند حتماً وقتی شوهرم این‌طوری لم داده است و استراحت می‌کند، خیلی بهش خوش می‌گذره، در این مورد تا حدی حق با زن است چون او هنوز کارهای بسیاری در خانه برای انجام دادن دارد. زن با خودش فکر می‌کند که چرا شوهرم با وجود این‌که می‌بیند من در خانه این همه کار دارم، بازم لم داده و به من کمک نمی‌کند؟ شاید این زن نداند که یک مرد با نشستن یا دراز کشیدن روی مبل، مشغول ترمیم تستسترون ازدست‌رفته خونش است. اگر یک زن این مسأله را نداند از خودش می‌پرسد: چرا شوهرم باید استراحت

کند و من نتوانم این کار را بکنم؟ در واقع زن و شوهرها فکر می‌کنند که کار درستی انجام می‌دهند. به همان اندازه که زن و شوهرها باید توجه داشته باشند که هر دوی آنها استرس زیادی را تجربه می‌کنند، به همان اندازه نیز آنها باید راه‌های مقابله با استرس را بیاموزند.

لم دادن روی مبل و دراز کشیدن باعث می‌شود که استرس مردان کم شود، زنان نیز با درددل کردن با دیگران و جلب حمایت‌های آنان از استرس خودشان کم می‌کنند.

به طور کلی وقتی یک زن دچار استرس می‌شود، لم دادن و استراحت کردن، باعث رسیدن او به آرامش نمی‌شود، مگر این‌که او خیلی خسته باشد. زن با دراز کشیدن فقط کمی به آرامش می‌رسد و خیلی زود به فکر انجام کارهای عقب‌افتاده‌ی خودش می‌افتد و دوباره استرس، وجودش را فرا می‌گیرد. او با حرکت کردن و انجام کارهای عقب‌افتاده‌ی خودش، احساس بهتری پیدا می‌کند، وقتی مردان به همسرشان می‌گویند که نمی‌توانی یه دقیقه بایستی، آرام بگیری و استراحت کنی؟ در واقع به همسرشان لطفی نمی‌کنند و باعث می‌شوند آتش خاموش آنها شعله‌ور شود. نشستن روی مبل، لم دادن و انجام کارهای مفرّح یکی از روش‌هایی است که مردان به‌وسیله‌ی آن می‌توانند از استرس رها شده و به آرامش برسند، ولی این روش برای زن‌ها اصلاً مفید نیست.

همان‌طوری که قبلاً هم برایتان گفتم، مردان با فکر کردن و حل کردن مشکلات‌شان و استراحت و تفریح کردن می‌توانند به آرامش برسند و استرس را از خودشان دور کنند. زنان نیز از طرفی دیگر برای کم کردن استرس‌هایشان نیاز دارند که تعادلی میان خدماتی که به دیگران می‌دهند و جلب حمایت‌های آنها ایجاد کنند. استراحت کردن باعث می‌شود که

هورمون تستسترون خون مردان بالا برود در حالی‌که جلب حمایت‌های دیگران باعث می‌شود که هورمون اکسیتاکسین خون زنان بالا برود. این هورمون‌ها در کم کردن استرس مهم می‌باشند.

حال سؤال این است که با توجه به نقش‌هایی که زنان و مردان به عهده دارند، آنها برای سلامتی روحی و جسمی خودشان چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند؟ آنها باید بدانند که بین محبت و عشق‌ورزی و کاهش استرس رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. هورمون مشترکی نیز وجود دارد که باعث کم شدن استرس و درک محبت دیگران می‌شود.

هورمون عشق، محبت و طول عمر

شما تا به حال هورمون‌های اکسیتاکسین و تستسترون را به عنوان هورمون‌های کاهش‌دهنده‌ی استرس شناخته‌اید، اکنون می‌خواهم بگویم که این هورمون‌ها برای داشتن رابطه‌ای عاشقانه نیز لازم هستند. اکسیتاکسین هورمون عشق است و تستسترون هورمون نیاز و تمایل. وقتی زن خوشحال است و عشق و محبت دیگران را درک می‌کند، اکسیتاکسین خونش بالا می‌رود. وقتی مردی رمانتیک و احساساتی می‌شود، تستسترون خونش بالا می‌رود، این هورمون‌ها نه تنها در داشتن زندگی عاشقانه مؤثر هستند، بلکه باعث سلامتی ما نیز می‌شوند.

با ترشح هورمون کورتیزول که باعث به‌وجود آمدن استرس در بدن‌مان می‌شود، از سطح هورمون‌های تستسرون و اکسیتاکسین کاسته می‌شود.

قبلاً در مورد مشکلات ناشی از کورتیزول بیش از حد در خون و در نتیجه اشکال در عملکرد غده‌ی آدرنال و تولید اکسیتاکسین و تستسترون صحبت کردیم. اکنون بگذارید دوباره همین مسأله را از زاویه‌ی دید دیگری نگاه کنیم.

کاهش اکسیتاکسین در خون زنان: بعد از گذشت چندین سال از زندگی مشترک یک زن و مسن‌تر شدن او، از میزان عشق وعلاقه‌ای که زن از طرف شوهرش دریافت می‌کند، کم می‌شود. زنی که در جوانی از قول و قرارهایی که شوهرش با او می‌گذارد خوشحال می‌شود، در میانسالی از این شکایت دارد که چرا شوهرش این کارها را انجام نمی‌دهد و به او توجه کلی ندارد. او هنوز عاشق شوهرش است، ولی عشق و محبت شوهرش را درک نمی‌کند. او به گذشته‌ی خودش با حسرت نگاه می‌کند و از زندگی کنونی‌اش راضی نیست. وقتی او عشق و محبت شوهرش را در قلبش احساس نمی‌کند، اکسیتاکسین خونش نیز پایین می‌آید.

کاهش تستسترون در خون مردان نیز بعد از چندین سال که از زندگی مشترک‌شان گذشت و با ناکامی‌ها و مشکلاتی در زندگی مشترک‌شان روبه‌رو شدند، کم‌کم نسبت به همسرشان تمایل خاصی ندارند و هورمون تستسترون در خون آنها کمتر ترشح می‌شود. مرد جوانی که مرتب به فکر یافتن راه‌هایی بود که همسرش را خوشحال کند، اکنون به تعهدات معمولی خودش پایبند است. او به جای این‌که برای همسرش برنامه‌ریزی کند و با همسرش بیرون برود، منتظر می‌ماند تا شب جمعه فرا رسد و او از همسرش بپرسد که دوست دارد روز تعطیل چه کاری انجام دهند. مرد احساس می‌کند که هنوز به همسرش عشق می‌ورزد؛ ولی رفتارهای او نشان‌دهنده‌ی این است که عشق روزهای اول زندگی‌شان از بین رفته است. او هنوز خوشحال است، ولی نمی‌داند که عشق و شوری که روزهای اول زندگی‌شان داشت در او از بین رفته است. وقتی مردی برای همسرش برنامه‌ریزی نمی‌کند و به شنیدن در مورد کارهای روزمره‌ی او علاقه‌ای نشان نمی‌دهد، اگرچه این کارهای او نشان‌دهنده‌ی این نیست که از عشقش نسبت به همسرش کم شده است، ولی تستسترون خون او با این

کارها پایین می‌آید.

احساس عشق و محبت در مردان به فراوانی هورمون تستسترون و در زنان به فراوانی هورمون اکسیتاکسین بستگی دارد. سال‌هاست که من به زوج‌های جوان کمک می‌کنم عشق و محبت خودشان را نسبت به یکدیگر از دست ندهد و زوج‌های مسن‌تر دوباره به یاد سال‌های اول زندگی‌شان بیفتند و عشق را در زندگی‌شان احیا کنند. من با کمک علم و دانش روز با هورمون‌های ضدّ استرس آشنایی پیدا کرده‌ام و در این کتاب در مورد آنها بحث می‌کنم. اکنون زنان و مردان و همه‌ی آنهایی که در مورد مریخی‌ها و ونوسی‌ها تحقیق می‌کنند، باید بدانند که هورمون‌های عشق و محبت و کاهش استرس در سلامتی و طول عمر ما نیز نقش دارند.

زندگی مشترک و رابطه‌ی آن با سلامتی افراد

وقتی این مسأله مطرح است که نحوه‌ی برخورد و رفتار شما با دیگران در سلامتی شما تأثیر بسزایی دارد، خنده‌دار و مزحک به نظر می‌رسید، ولی اکنون محققان بیشتری به این نتیجه رسیده‌اند.

امروزه عمده‌ای بسیاری‌هایی که افراد جامعه را با خود درگیر کرده است، به نحوی با روش زندگی آنها ارتباط دارد. منظور من این است که زندگی مملو از استرس باعث به‌وجود آمدن بیماری‌هایی چون سرطان، دیابت، حمله‌های قلبی و سایر بیماری‌های مهلک دیگر می‌شود. جای تعجب نیست که وقتی افراد به شهرها می‌آیند و سبک زندگی آنها تغییر می‌کند، به این اختلافات جسمی مبتلا شوند.

تحقیقات نشان داده که چینی‌های مهاجری که به آمریکا می‌آیند و از نظر سطح سلامتی نسبت به آمریکایی‌ها در شرایط بهتری به‌سر می‌برند، بعد از مدتی دچار بیماری‌هایی می‌شوند که بومی‌ها از آن رنج می‌برند. در

ابتدا گمان بر این بود که علت مبتلا شدن این افراد به این نوع بیماری‌ها، رژیم غذایی نامناسب آنها می‌باشد. تحقیقی در این زمینه صورت گرفت، در این تحقیق افرادی مورد بررسی قرار می‌گرفتند که اصالتاً چینی بودند و رژیم غذایی آنها آمریکایی نبود، آنها نیز به چنین بیماری‌هایی مبتلا شده بودند. محققان به این نتیجه رسیدند که علت اصلی مبتلا شدن آنها به چنین بیماری‌هایی نحوه‌ی زندگی آنها و محروم شدن آنها از حمایت‌های هم وطنان‌شان بوده است.

چند کلمه‌ای را که در جمله‌ی قبل گفتیم را از یاد نبرید. محققان یک مرکز علمی معتبر در آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری‌های قلبی، اغلب ناشی از مسائل عاطفی حل‌نشده، مثل طلاق و جدایی و عدم داشتن یک رابطه‌ی خوب با همسر یا مشکلات اقتصادی است. شاید رابطه‌ی بین این بیماری‌ها و مشکلاتی که گفتیم در نگاه اول چندان مشهود نباشد، چون معمولاً چند سالی طول می‌کشد تا بعد از بروز این مشکلات بیماری‌ها خود را نشان دهند. نکته اینجاست که بیماری از قبل در بدن ما وجود داشته و ما از وجود آن غافل بوده‌ایم.

افراد اغلب به نتایج چنین تحقیقاتی توجه زیادی نمی‌کنند و آنها را نادیده می‌گیرند، چون آنها احساس می‌کنند که نمی‌توانند نحوه‌ی زندگی خودشان را تغییر دهند و از استرس خودشان کم کنند، اما برای این دسته از افراد خبر خوشی دارم و آن خبر این است که اگر آنها نتوانند دنیا را تغییر دهند، حداقل می‌توانند بر اثرات منفی و مخرّب استرس بر بدن‌شان، تأثیر بگذارند. این کار شعبده‌بازی نیست، با شناختن هورمون‌های مؤثر در کاهش استرس در دو جنس مختلف و این‌که چگونه می‌توانیم سطح این هورمون‌ها را در بدن‌مان بالا ببریم، می‌توانیم از شرّ معایب و مشکلات زندگی مدرن تا حدّ زیادی خلاص شویم، ما با ایجاد تغییرات اندک ولی

مهمی در سبک زندگی و یا زندگی مشترک‌مان، می‌توانیم تغییرات بنیادینی را در بهبود و سلامتی خودمان احساس کنیم.

از مطالبی که برایتان گفتم دچار سوء برداشت نشوید. نباید با بررسی کردن نتایج این تحقیقات به این نتیجه برسید که از آنجا که بین سلامتی ما و نحوه‌ی ارتباط ما در زندگی مشترک‌مان با همسرمان رابطه‌ی مستقیم وجود دارد، نوع زندگی ما مشخص می‌کند که آیا بیمار می‌شویم یا نه؟ نکته خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. زندگی مشترک ما باعث نمی‌شود که ما بیمار شویم، بلکه سبک زندگی ما، به ما اجازه نمی‌دهد که زندگی مشترک‌مان جرقه‌ای برای تولید هورمون‌های مفید در بدن‌مان بزند و ما از سلامتی بیشتری بهره ببریم.

شاید شما دوستان خوبی داشته باشید، ولی فرصت کافی برای صرف کردن در کنار آنها نداشته باشید. شاید شما به خانواده‌تان علاقه‌ی زیادی داشته باشید، ولی آنها را به‌ندرت ببینید. شاید شما نیز مثل بسیاری از مریخی‌ها و ونوسی‌های دیگر عاشق همسرتان باشید، ولی وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردید، آنقدر خسته باشید که نتوانید به همسرتان محبت کنید و با او ارتباط جنسی داشته باشید.

داشته‌های جدید ما در مورد هورمون‌های کاهش‌دهنده‌ی استرس و افزایش عشق و محبت میان زوجین باعث شده که بتوانیم بین کیفیت روابط در زندگی مشترک و سلامتی افراد ارتباط برقرار کنیم. وقتی شما متوجه می‌شوید که چگونه می‌توانید هورمون‌های ضدّ استرس بیشتری در خون‌تان ترشح کنید و میزان اکسیتاکسین وتستسترون خون‌تان را بالا ببرید این معما حل می‌شود.

هرکس که تا به حال عاشق شده باشد خوب می‌داند که عشق‌ورزی و معشوق شدن یک فرد باعث می‌شود که انسان احساس خوبی پیدا کند.

این احساس خوب در واقع رها شدن از شرّ استرس و اثرات مخرّب کورتیزول است. این احساس خوب موهبتی است که باعث می‌شود ما از شرّ نگرانی‌ها، استرس‌ها و ترس شرایطی که در آن هستیم و بر آن کنترل نداریم، رها شویم. تا زمانی که ما هورمون‌های مفید به اندازه‌ی کافی نداشته باشیم، نمی‌توانیم چنین احساس را تجربه کنیم. ما اکنون خوب می‌دانیم که اگر هورمون‌های ضدّ استرس در بدن‌تان کم باشد هر قدر هم که همسر خوبی داشته باشید، باز عشق را احساس نخواهید کرد.

اگر بدانیم که نحوه‌ی عکس‌العمل مردان و زنان در مقابل استرس با یکدیگر تفاوت دارد، راحت‌تر می‌توانیم از استرس خودمان کم کنیم و به غده‌ی آدرنال بدن‌مان اجازه دهیم که کمی استراحت کند. با این کار ما به طور مستقیم باعث تولید هورمون‌های مفید در بدن‌مان می‌شویم. وقتی واقعاً به شرایط تولید این هورمون‌ها در زنان و مردان پی بردیم، راحت‌تر می‌توانیم به خودمان و همسرمان کمک کنیم تا با استرس کنار بیاییم.

همان‌طور که دیدید داشتن یک زندگی و رابطه‌ی خوب، باعث می‌شود که هورمون‌های مفیدی در بدن ما ترشح شود، ولی علاوه بر این ما به چیزهای دیگری نیز نیاز داریم. ما برای رسیدن به این هدف باید موادّ خام خاصی را با تغییر نحوه‌ی زندگی، عادت غذایی و برنامه‌ی ورزشی خودمان، در اختیار بدن‌مان قرار دهیم، تا بدن‌مان بتواند هورمون‌های ضدّ استرس تولید کند. بدون این موادّ خام، حتی ما نمی‌توانیم زندگی شاد و سعادتمندی داشته باشیم. در فصل بعد برایتان خواهم گفت که تحقیقات جدیدی که روی جسم و روان افراد صورت گرفته نشان می‌دهد که هورمون‌های خاصی در طول عمر و سلامتی افراد نقش بسزایی دارند.

فصل سوم

وقتی مریخی‌ها و ونوسی‌ها از مدار خودشان خارج می‌شوند

حفظ تعادل در موادّ شیمیایی بدن باعث می‌شود که مریخی‌ها و ونوسی‌ها در مدار خاصّ خودشان قرار بگیرند و از آن خارج نشوند.

یونانیان باستان، خوب می‌دانستند که جسم و روان ما با هم در ارتباطند. روان سالم در یک جسم سالم است و جسم سالم باعث می‌شود که ما روح و روان سالمی داشته باشیم. با وجود این آنها از نحوه‌ی این ارتباط اطلاعات زیادی نداشتند، ولی امروزه با توجه به یافته‌های علمی جدید، ما اطلاعات خوبی در این زمینه داریم.

تحقیقات اخیری که روی جسم و روان افراد صورت گرفته، نشان می‌دهد که چگونه جسم و روح ما با هم در ارتباطند. عامل اصلی این ارتباط هورمون‌های ما هستند. هورمون‌ها باعث تنظیم عملکرد بدن ما می‌شوند و بر افکار و احساسات ما اثر می‌گذارند. این ارتباط بسیار پیچیده است و نباید آن را ساده و معمولی فرض کرد. در واقع حالت‌هایی را که

تجربه می‌کنیم تا حدّ زیادی به سطح هورمون‌های مختلف در بدن‌مان و ثبات یا بی‌ثباتی ماهیت مغزمان بستگی دارد. چندین سال پیش هیچ کس تصورش را هم نمی‌کرد که قرص خنده وجود داشته باشد و باعث شود که حال بد شما بهتر شود و یا این‌که قرص خواب وجود داشته باشد، ولی امروزه می‌دانیم که این داروها به میزان زیادی تولید می‌شوند. اما پزشکان نمی‌توانند برای همه‌ی بیماران افسرده، نگران و استرس‌دارشان سریع دارویی تجویز کنند.

در دنیای مدرن امروزی استفاده از داروهای خواب‌آور و ضدّ افسردگی بسیار رایج شده است. تقریباً از هر پنج نفر آمریکایی، یک نفر از آنها به نحوی از این نوع داروها استفاده می‌کند تا بتواند با استرس‌های زندگی مدرن کنار بیاید. در حین انجام کارهای مشاوره‌ام دریافتم که بیست هزار نفر از پرسنل یک بیمارستان از داروهای ضدّ افسردگی استفاده می‌کنند. این آمار بسیار بالاست و من این مسأله را یکی از مشکلات زندگی مدرن می‌دانم. چون این مسأله نشان می‌دهد که افراد، خودشان نمی‌توانند به سلامتی خودشان اهمیت دهند.

معمولاً وقتی افراد در مورد استرس حرف می‌زنند، منظور آنها بیشتر عاملی است که مربوط به مسائل شخصی و یا بیکاری آنها می‌شود، ولی منشأ استرس در زندگی ما بسیار گسترده‌تر از این مسائل است و فقط محدود به مسائل شغلی نمی‌شود، خواه متوجه این موضوع بشویم یا نه، باید بدانیم که وقتی نمی‌توانیم با مشکلات و مسائل خانوادگی کنار بیاییم نیز، دچار استرس می‌شویم. وقتی زندگی مشترک ما، باعث کم شدن استرس‌های ما نمی‌شود و ما آرامش نداریم، به طرز محسوسی استرس ما بیشتر می‌شود. در این شرایط سراغ چیزی می‌رویم تا از آن کمک بگیریم. از قرص‌های خواب‌آور استفاده می‌کنیم تا احساس افسردگی نکنیم. تقریباً

مردان دو برابر زنان از داروهای ضدّ افسردگی استفاده می‌کنند. برای این‌که چرا زنان امروزی در مقایسه با زنان نسل‌های قبل بیشتر دچار اختلالات روحی ـ روانی می‌شوند، چندین دلیل وجود دارد و اول این‌که آنها استرس زیادی را تحمل می‌کنند. دوم این‌که میزان استرسی که آنها تجربه می‌کنند در مقایسه با مردان بسیار بیشتر است و حال سؤال دیگری که مطرح می‌شود این است که چه عاملی باعث می‌شود میزان استفاده‌ی زنان از داروهای ضدّ افسردگی بیشتر باشد؟ علت این مسأله تفاوت‌های مغزی مردها و زن‌هاست.

تحقیقی در این زمینه صورت گرفته و نشان داده که وقتی زن‌ها دچار کمی استرس می‌شوند، جریان فشار خون به نواحی عاطفی ـ احساسی آنها هشت برابر بیشتر از فشار خون مغز مردان در این شرایط می‌باشد. به طور کلی مردها اصلاً در مقابل کمی استرس از خودشان عکس‌العمل نشان نمی‌دهند، ولی مغز زنان در این شرایط نیز شدیداً عکس‌العمل نشان می‌دهد. زنان وقتی در مقابل شرایط استرس‌زا و خطر روبه‌رو می‌شوند، به قسمت عاطفی مغزشان متوسّل می‌شوند. وقتی زنی با تهدیدی روبه‌رو می‌شود، سریع تمام موارد مشابهی که در گذشته تجربه کرده و از آنها می‌ترسیده را به خاطر می‌آورد. در به خاطرآوری این مسائل، مناطق عاطفی ـ احساسی زن درگیر است. او با به خاطر آوردن خاطرات بد گذشته، سعی می‌کند با اتفاقی که به تازگی برایش افتاده روبه‌رو شود. در این شرایط کورتیزول خون او بالا می‌رود.

این مسأله توضیح می‌دهد که چرا مردان فکر می‌کنند همسرشان به خاطر چیزهای بی‌ارزش زود عصبانی می‌شود و زن‌ها احساس می‌کنند که شوهرشان خیلی بی‌خیال است. مغز مردها زمانی واکنش شدیدی از خودش نشان می‌دهد که او در شرایط حساس یا خطر شدید قرار بگیرید، در غیر

این صورت واکنش چندانی نشان نمی‌دهد. مغز مردان فقط زمانی که پای مرگ و زندگی در میان باشد، به اندازه‌ی مغز زنان فعال می‌شود و قسمت‌های حسی و عاطفی آن به کار می‌افتند. به همین دلیل است که مسائل مختلف استرس‌زا که زنان را رنج می‌دهد، برای مردان چندان مهم نیستند.

مشکل اینجاست که در این شرایط مردها شدیداً نسبت به کارهای همسرشان عکس‌العمل نشان می‌دهند. مرد فکر می‌کند که وقتی همسرش از چیزی ناراحت است، آن مسأله باید خیلی مهم باشد، در حالی‌که شاید اصلاً این‌طور نیست. زن فقط دوست دارد از احساساتش با شوهرش حرف بزند، ولی او حرف‌های همسرش را نمی‌فهمد.

مرد به همسرش می‌گوید: چرا داری از کاه، کوه می‌سازی؟

و زن به شوهرش می‌گوید: من از کاه، کوه نمی‌سازم. فقط دارم ماجرایی که اتفاق افتاده را برایت تعریف می‌کنم.

مرد به همسرش می‌گوید: این مسأله آنقدرها هم که تو می‌گویی، مهم نیست. چرا فراموشش نمی‌کنی؟

زن می‌گوید: دلم نمی‌خواد این مسأله رو فراموش کنم. دوست دارم در مورد اون حرف بزنم. چرا به حرفام گوش نمی‌دی؟

همان‌طور که دیدید بین زن و شوهرها تفاوت‌های اساسی وجود دارد. در مریخ وقتی مردی دچار استرس می‌شود، سعی می‌کند استراحت کند و به مشکلش فکر نکند تا به آرامش برسد. اگر مریخی‌ها نتوانند مشکل‌شان را حل کنند با خودشان فکر می‌کنند که بهتر است آن مشکل را فراموش کنند ولی در مریخ، اوضاع فرق دارد. آنها می‌گویند وقتی نمی‌توانند مشکلی را حل کنند، حداقل می‌توانند در مورد آن مشکل حرف بزنند.

خوب این حرف خانم‌ها را قبول داریم، ولی وقتی آنها می‌دانند مسأله‌ای که در مورد آن حرف می‌زنند خیلی مهم نیست و یا این‌که اصلاً آنها به دنبال یافتن راه‌حلی برای آن مشکل نیستند، پس چرا در مورد آن حرف می‌زنند؟ علم بشر امروزه توانسته پاسخ این سؤال را که قرن‌هاست بدون جواب مانده، پیدا کند. وقتی جریان خون به نواحی عاطفی مغز زیاد می‌شود، فرد دچار استرس می‌شود. در این شرایط مغز ما دوست دارد که ماده‌ای شیمیایی به نام سرتونین را ترشح کند تا فرد به آرامش برسد، ولی این فرایند آن‌طور که ما فکر می‌کنیم، چندان هم به طور اتوماتیک رخ نمی‌دهد. زن‌ها خوب می‌دانند که حرف زدن باعث ترشح سرتونین در خون آنها می‌شود و آنها می‌توانند به آرامش برسند. بنابراین به خاطر ترشح هورمون‌های ضدّ استرس و مواد شیمیایی ترشح شده از مغز زنان، آنها به حرف زدن تمایل دارند. این کار باعث می‌شود که از فشار خون نواحی عاطفی مغز آنان کم شود. در شرایط عادی در مغز ما به اندازه‌ی کافی سرتونین ذخیره شده است تا بتوانیم با استرس‌های روزمره‌ی زندگی‌مان مقابله کنیم. ولی در پایان یک روز کاری سخت، منبع ذخیره‌ی سرتونین مغز زنان تمام می‌شود، ولی مردها هنوز مقداری از این هورمون را ذخیره دارند. بنابراین مردان نیازی ندارند که حرف بزنند و سرتونین در خون‌شان ترشح شود، ولی زن‌ها به حرف زدن نیاز دارند. به همین دلیل است که مردها نمی‌دانند چرا همسرشان به حرف زدن نیاز دارد. آنها نمی‌دانند که حرف زدن چقدر برای همسرشان مهم است و او احساس می‌کند که دیگران درکش می‌کنند. درست به همین دلیل است که مردها علاقه‌ای به حرف زدن ندارند و این کارشان به این معنی نیست که آنها به همسرشان توجه ندارند.

اگر مردها بدانند که همسرشان چقدر به حرف زدن و افزایش سرتونین در خونش نیاز دارد. مطمئناً بیشتر به حرف‌های او گوش خواهند داد. زن با دردودل کردن با شوهرش، از حمایت‌های عاطفی او بهره‌مند می‌شود و مرد با حل کردن مشکلاتش به آرامش می‌رسد. حرف زدن باعث می‌شود که سرتونین از دست رفته در بدن زن دوباره جبران شود و او به آرامش برسد. بنابراین مردان باید گاهی فقط شنونده‌ی حرف‌های همسرشان باشند و راه‌حلی برای آنها ارائه نکنند.

مغز ما نیز به سوخت کافی نیاز دارد

من در اینجا باید عامل مهم دیگری را نیز که در حفظ تعادل روانی ما مؤثر است را به شما معرفی کنم و آن عامل چیزی نیست جز قند خون ما، بدن ما برای تولید سرتونین به قند نیاز دارد. در واقع اگر قند خون زنی پایین باشد، حرف زدن باعث بالا رفتن سرتونین در او و رسیدن او به آرامش نخواهد شد با توجه به این یافته‌ی علمی، اکنون می‌دانیم که کنترل قند خون نیز درست به اندازه‌ی تنظیم هورمون‌های بدن‌مان در رسیدن ما به آرامش مهم است، همان‌طور که می‌دانید شغل من این است که به زن و شوهرها کمک کنم تا یکدیگر را بهتر بشناسند. من به این مسأله تأکید دارم که داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند، نه تنها برای ما خوب است، بلکه باعث حفظ سلامتی ما هم می‌شود. من به مریخی‌ها و ونوسی‌ها یاد می‌دهم که سعی کنند تعادل مواد شیمیایی چون تستسترون، اکسیتاکسین و سرتونین خون‌شان را حفظ کند تا هریک از آنها بتوانند در مدار خاصّ خودشان حرکت کنند و زندگی آرامی را داشته باشند، ولی خود من زمانی که به نقش قند خون در این ماجرا پی بردم، بسیار شکسته شدم.

اکنون ما خوب می‌دانیم که ترشح مواد شیمیایی و هورمون‌های خاصی در مغز ما، بر زندگی مشترک ما تأثیر بسیاری دارد. تنظیم قند خون نیز، مثل بسیاری از عوامل دیگر، برای زنان بسیار مهمتر از مردان است. زن‌ها برای این‌که بتوانند از مزایای هورمون‌های ضدّ استرس بهره‌مند شوند و زندگی مشترک خوبی داشته باشند، باید سوخت کافی برای تولید این مواد را در اختیار مغزشان قرار دهند. سوخت مورد نیاز مغز برای تولید این مواد، قند است. مغز نمی‌تواند قند را در خودش ذخیره کند، بنابراین همیشه باید قند خون در حالت تعادل باشد تا فرد دچار استرس نشود. مغز برای بهبود عملکرد خودش به میزان خاصی قند یا گلوکز نیاز دارد. اگر مغز ما به اندازه‌ی کافی گلوکز در اختیار نداشته باشد، نمی‌تواند در شرایط استرس‌زا سرتونین تولید کند و ما به آرامش برسیم و احساس خوبی داشته باشیم. هر وقت که قند خون خیلی بالا یا پایین برود، مغز ما از لحاظ ساختار شیمیایی دچار اختلال و عدم تعادل می‌شود. همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، زنان در این شرایط نسبت به مردان آسیب‌پذیرترند، چون آنها سریع ذخایر سرتونین خودشان را از دست می‌دهند. عامل دیگری که در این رابطه دخالت دارد، این است که زنان در محیط کارشان بیشتر تستسترون تولید می‌کنند و اکسیتاکسین خون آنها کم می‌شود. این خود باعث افزایش بیش از حد کورتیزول می‌شود و استرس آنها نیز زیادتر می‌شود، بنابراین مغز آنها سریع‌تر ذخایر سرتونین را به اتمام می‌رساند.

اکنون زمان آن رسیده که یک توصیه‌ی خوب به آقایان کنم، وقتی با همسرتان به سفر می‌روید و او گرسنه است و به شما می‌گوید که غذا بخوریم، به خواسته‌ی او توجه کنید و به رستورانی بروید. وقتی همسر شما گرسنه است، قند خون او پایین می‌آید و این عامل باید مثل چراغ قرمزی باشد که روشن و خاموش می‌شود و به شما هشدار می‌دهد که سریع‌تر

همسرتان را سیر کنید. وقتی زنی گرسنه است، قند خون او تا حدّی پایین می‌آید که بدن او دیگر قادر به تولید سرتونین نیست و تا زمانی که او قند را به بدنش نرساند، سرتونینی تولید نمی‌شود. این فرآیند در خانم‌ها سریع‌تر از آقایان صورت می‌گیرد، چون معمولاً قندخون آقایان از خانم‌ها بیشتر است و آنها در طول روز مثل زن‌ها با یأس و ناامیدی روبه‌رو نمی‌شوند.

یک نصیحت دوستانه به زن و شوهرهایی که با هم به سفر می‌روند این است که مردان باید توجه داشته باشند وقتی همسرشان گرسنه می‌شود، سریع به او غذا بدهند.

بنابراین وقتی مردی با همسرش بیرون می‌رود، دوست دارد روز خوبی در کنار او داشته باشد، باید بداند که همسرش ممکن است در یک لحظه حال خوشی داشته باشد و لحظه‌ای بعد گرسنه شود و حالش خراب شود. وقتی زنی گرسنه می‌شود، قند خون او پایین می‌آید، سلامتی زنان به ثبات قند خون آنها بستگی دارد. وقتی همسر شما گرسنه است و دچار استرس می‌شود، شما ممکن است به خاطر مسائل جزئی و پیش‌پا افتاده‌ای که چند ساعت پیش، روز قبل و حتی چند سال پیش در زندگی مشترک‌تان داشتید، اکنون مؤاخذه شوید. در این شرایط هر چیزی که بگویید، بی‌فایده خواهد بود. این را از مردی بشنوید که خودش چنین تجربه‌ای داشته است. وقتی همسرتان گرسنه است. سریع به او غذا بدهید، چون در غیر این صورت او ممکن است به یکباره کلیه‌ی کارها و خدماتی که تا به حال در زندگی‌تان برای او انجام داده‌اید را از یاد ببرد. با او بحث نکنید، چون بحث کردن شما، شعله‌های خشم او را شعله‌ورتر می‌کند، فقط به حرف‌های او گوش دهید و سری تکان دهید و به دنبال تهیه‌ی غذا برای او باشید. در ادامه‌ی این فصل، باز در مورد اهمیت داشتن یک رژیم غذایی خوب و حفظ تعادل

قند خون برایتان خواهم گفت. ولی قبل از گفتن هر چیزی دیگر دوست دارم مطالبی که برایتان می‌گویم را از صمیم قلب‌تان بخوانید و به حرف‌های من گوش دهید. به این سؤال فکر کنید که آیا بیشتر مشکلات و بیماری‌های زنانه به خاطر عدم تعادل قند خون آنها نیست؟

تأثیرات قند خون مهمتر است یا هورمون‌های بدن‌مان

تحقیقات جدیدی که روی زنان صورت گرفته، نشان می‌دهد که نشانه‌های یائسگی و عوارض ناشی از آن که عبارتند از: چاقی، گُرگرفتگی و تغییرات احساسی، فقط به خاطر به هم ریختن سطح تعادل هورمون‌های بدن نیستند. مثلاً به خاطر کمبود استروژن نیستند. چنین عوارضی در اثر پایین بودن و بی‌ثباتی قند خون نیز به‌وجود می‌آیند. در بسیاری از مواردی که گمان می‌رفت کمبود هورمون استروژن باعث به‌وجود آمدن چنین عوارضی شده باشد، ثابت نگه داشتن قند خون سبب شده که زنان از مشکلات کمتری رنج ببرند.

مشخص است که به هم ریختن تعادل هورمون‌های بدن منشأ و علت‌های متفاوتی دارد، یکی از آن عوامل استرس است. ولی قسمت عمده‌ی این مشکلات به خاطر مصرف غذاهای آماده، اسنک‌ها، دسرها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌باشد.

خوردن بیش از حد قند و آرد سفید سلامتی ما را به خطر می‌اندازد.

وقتی شما شکلاتی را می‌خورید یا نوشابه‌ای را می‌نوشید، قند شما به شدّت بالا می‌رود. شما حتی با خوردن یک یا دو قاشق چایخوری شکر نیز می‌توانید قند خون‌تان را بالا ببرید. قند خون بالا برای شما خطر بسیاری

دارد. مصرف بیش از حدّ قند و آرد سفید، باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و این عامل باعث پیری زودرس و رها شدن رادیکال‌های آزاد در خون می‌شود. بالا رفتن قند خون در بعضی از افراد باعث به‌وجود آمدن بیماری دیابت، بیماری‌های قلبی، نابینایی، مردن سلول‌های مغزی و بیماری‌های عصبی می‌شود. بدن ما این مسأله را خوب درک می‌کند و برای مقابله با اثرات مضرّ قند بالا، هورمون انسولین را ترشح می‌کند که تا قند اضافی را در ماهیچه‌ها، کبد و سلول‌های چربی بدن‌مان ذخیره کند. ذخیره شدن قند اضافی، باعث کاهش قند خون ما می‌شود. وقتی قند خون بدن‌مان تنظیم شد، دوباره هورمون کورتیزول ترشح می‌شود تا از پایین آمدن بیش از حدّ قند خون جلوگیری کند. همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، تولید بیش از حدّ کورتیزول باعث پیر شدن مغز و افزایش کار غده‌ی آدرنال و در نتیجه فرسوده شدن این عضو می‌شود. وقتی غده‌ی آدرنال‌مان فرسوده می‌شود، به راحتی نمی‌تواند هورمون‌های ضدّ استرس تستسترون و اکسیتاکسین تولید کند.

همیشه بالا بودن قند خون به خاطر رژیم غذایی ما نیست. وقتی من جوان‌تر بودم تعداد رستوران‌هایی که غذاهای آماده سرو می‌کردند، چندان زیاد نبود. امروزه اگرچه آمریکایی‌ها تقریباً ده برابر افرادی که صد سال پیش زندگی می‌کردند، قند مصرف می‌کنند، ولی آنان با وجود مصرف قند زیاد، از موادّ غذایی مفید دیگر، خودشان را محروم کرده‌اند و از سوء تغذیه‌ی رنج می‌برند. وقتی ما قند زیادی مصرف می‌کنیم و انرژی زیادی به بدن‌مان می‌رسانیم، با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شویم. یکی از این مشکلات به هم خوردن تعادل هورمون‌ها در بدن ماست.

شکر به تنهایی ماده‌ی غذایی بدی نیست. ماده‌ای مثل سیب‌زمینی

پخته‌شده نیز وقتی وارد بدن‌مان می‌شود، سریع به قند تبدیل شده و وارد جریان خون‌مان می‌شود. از آنجا که این مقدار قند ممکن است بیشتر از نیاز بدن‌مان باشد، قند اضافی به صورت چربی در بدن‌مان ذخیره می‌شود. به همین دلیل است که در برنامه‌های رژیم غذایی کاهش وزن، توصیه می‌شود که ما سیب‌زمینی مصرف بکنیم.

با این وجود نیازی نیست که اصلاً سیب‌زمینی نخورید، کافی است کمی کره یا خامه به سیب‌زمینی خودتان اضافه کنید، این کار باعث می‌شود که سرعت تبدیل هیدروکربات به قند در خون پایین بیاید و قند اضافی سریع به چربی تبدیل شود. اگر شما دیابتی نباشید خوردن سیب‌زمینی با کمی چربی برایتان ضرر ندارد. افراد زیادی سیب‌زمینی و کره می‌خورند و چاق نیز نمی‌شوند. می‌دانم که این فرآیند کمی پیچیده است، اما شما باید بدانید که وقتی سطح قند خون تغییر می‌کند، چه اتفاقی در بدن‌تان می‌افتد. بگذارید این مراحل را باز با هم مرور کنیم.

مرحله‌ی اول: وقتی شما چند کلوچه می‌خورید که مواد اولیه‌ی آن آرد سفید، ذرت و شکر است، یکدفعه قند زیادی در خون شما ترشح می‌شود، قند خون بالا می‌رود و شما انرژی زیادی را در بدن‌تان احساس می‌کنید.

مرحله‌ی دوم: در این مرحله انسولین در خون شما ترشح می‌شود تا قند اضافی را ذخیره کند، با این کار به وزن شما کمی افزوده می‌شود.

مرحله‌ی سوم: قند خون دوباره کمی پایین می‌آید و شما به خوردن کلوچه‌ی دیگر تمایل پیدا می‌کنید.

مرحله‌ی چهارم: کورتیزول برای ثبات قند خون، ترشح می‌شود. غده‌ی آدرنال شما به خاطر فعالیت زیاد، خسته می‌شود و شما احساس کلافه بودن می‌کنید.

اکنون می‌دانید که چرا امروزه سطح هورمون‌های بدن ما پائین است. هر وقت که غذاهای آماده و اسنک می‌خوریم، قند خون بدن‌مان بالا و پایین می‌رود و این نوسانات باعث افزایش تولید کورتیزول در خون‌مان می‌شود. نتیجه این می‌شود که گویی یک خرس در طول روز ما را تعقیب می‌کند، بدن ما به گونه‌ای آفریده شده است که بتوانیم با شرایط استرس‌زا در حدّ معقولی کنار بیاییم، ولی قرار نیست ساعت‌های متمادی و روزهای طولانی در معرض استرس باشیم. غده‌ی آدرنال در بدن‌مان آنقدر کورتیزول ترشح می‌کند که دیگر نمی‌تواند هورمون‌های کاهش‌دهنده‌ی استرس مثل اکسیتاکسین و تستسترون را تولید کند.

چگونه این فرآیند برای زن‌ها و مردها

زنان: یک زن شاغل اگر بتواند در پایان یک روز کاری‌اش با کسی حرف بزند و احساساتش را با او در میان بگذارد، سرتونین خونش بالا می‌رود و او به آرامش می‌رسد. حال اگر قند خون او پایین باشد، مغز او سوخت کافی برای تولید سرتونین را ندارد و این خود باعث می‌شود که آن زن بیشتر احساس استرس و خستگی کند. چنین زنی نمی‌تواند حرف بزند، ولی درون خود زمزمه می‌کند و چیزهایی می‌گوید که او نگران است و بیش از حد فکرش مشغول است. اگر قند خون او نوسان نداشته باشد، او می‌تواند سرتونین مورد نیاز بدنش را تأمین کند.

مردان: مردان برای مقابله با استرس، به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند. استراحت کردن باعث می‌شود که سطح تستسترون او بالا برود. مواد شیمیایی که در مغز او ترشح می‌شود، باعث می‌شود که دوپامین در خون او ترشح شده و او از غارش بیرون بیاید. دوپامین یک هورمون مغزی است و باعث می‌شود ما احساس شادی کنیم و بتوانیم کارهایمان را انجام داده و

بر آنها تمرکز کنیم. یک مرد بعد از یک روز کاری نیاز دارد که استراحت کند و دوپامین خونش بالا برود. انجام فعالیت‌هایی مثل تماشا کردن تلویزیون، روزنامه خواندن و جدول حل کردن باعث ترشح دوپامین در خون مردان می‌شود، اما اگر قند خون مردان پایین باشد آنها نمی‌توانند دوپامین یا تستسترون تولید کنند. در این صورت آنها به غارشان پناه می‌برند و نمی‌توانند از آنجا بیرون بیایند.

بار دیگر به تفاوت‌های ساختار شیمیایی مغز زنان و مردان اشاره شد. معمولاً زنان با کمبود سرتونین مواجه می‌شوند و مردان با کمبود دوپامین. سرتونین به زنان کمک می‌کند تا آنها به آرامش رسیده و احساس خوبی داشته باشند، حال آن‌که دوپامین به مردها انگیزه می‌دهد تا کارهایشان را انجام دهند. از آنجا که مراکز عاطفی مغز زنان در مقایسه با مغز مردان فعال‌تر است، آنها زودتر با کمبود سرتونین مواجه می‌شوند. ذخایر سرتونین بدن مردان در مقایسه با زنان بیشتر است، چون آنها پنجاه درصد سریع‌تر از زنان، این ماده را در بدن‌شان می‌سازند و پنجاه درصد بیشتر آن را در بدن‌شان ذخیره می‌کنند. ولی همه چیز به نفع مردان تمام نمی‌شود. آنها زودتر از زنان دچار کمبود دوپامین می‌شوند. حجم ماهیچه‌ای بیشتر بدن مردان باعث می‌شود آنها اسیدآمینه‌های مؤثر در تولید دوپامین را بیشتر مصرف کنند و بعد از یک روز کاری ذخیره‌ی دوپامین آنها تمام می‌شود.

این تفاوت‌های شیمیایی در مغز مردان می‌تواند باعث به‌وجود آمدن تنش‌هایی در زندگی آنها شود. زنان بعد از یک روز کاری، دوپامین کافی در خون‌شان دارند، بنابراین انگیزه‌ی کافی برای انجام کارهای دیگر را دارند، ولی سرتونین خون آنها پایین است. دوپامین بالای خون آنها، آنها را مجبور می‌کند دست به انجام کاری بزنند و سرتونین پایین خون آنها، به آنها می‌گوید که آنها برای انجام کارهایشان وقت کافی را ندارند و به کمک

دیگران نیاز دارند. به همین دلیل آنها احساس خستگی می‌کنند.

وقتی مردی خسته از سر کارش به خانه برمی‌گردد و دوپامین خونش پایین آمده، انگیزه‌ای برای انجام کاری ندارد، ولی سرتونین خون او به حدّ کافی بالاست و او احساس خوبی دارد و دوست دارد استراحت کند. با این کار اکسیتاکسین خون او نیز بالا می‌رود و کم‌کم استرس از او دور می‌شود. بعد از یک روز کاری سخت، زن و شوهران آمادگی دعوا با یکدیگر را دارند. زن به خاطر مشغله و کار زیادی که دارد خسته و عصبانی است، ولی مرد روی مبلی لم داده و دراز کشیده است و در ظاهر اصلاً نگران چیزی نیست. او کاملاً بی‌خیال و آسوده است. او فکر می‌کند که هر کاری که انجام نداده را می‌تواند فردا انجام دهد.

تفاوت‌هایی که در این زمینه بین مردان و زنان مشاهده می‌شود، به خاطر تغییرات هورمونی آنان است، ولی دلیل دیگری نیز در این زمینه وجود دارد و آن تغییر میزان قند خون است.

اگر قند خون زنان و مردان ثبات کافی داشته باشد، زنان می‌توانند به راحتی با درددل کردن با شوهران‌شان به آرامش برسند و مردان بعد از مدتی تنها ماندن درغارشان، از آنجا بیرون آمده و در کنار همسر و فرزندان‌شان باشند.

قند خون و رابطه‌ی آن با مصرف مواد غذایی مختلف

ما می‌دانیم که یکی از علل نوسان قند خون‌مان، خوردن غذاهای آماده و نوشیدنی‌هایی است که قند بالایی دارند. ما باید از مواد قندی کمتری استفاده کنیم و غذاهای آماده را کنار بگذاریم تا بتوانیم قند خون‌مان را تنظیم کنیم و به بدن‌مان اجازه دهیم، هورمون‌های مفیدی تولید کند، در این صورت غده‌ی آدرنال بدن‌مان می‌تواند به اندازه‌ی کافی هورمون‌های

کاهش استرس در خون‌مان را ترشح کند و ما احساس خوبی داشته باشیم.

ولی فایده‌ی غذاهای خانگی چیست؟ وقتی غذایی در منزل و از مواد تازه تهیه می‌شود، فیبرهای تازه در کربوهیدارت‌ها، مانع از این می‌شوند که با مصرف آن غذا، سریع قند خون‌مان بالا برود. غذاهای آماده به این دلیل خوب نیستند چون شکر به آنها اضافه می‌شود و فیبر طبیعی آن غذا از بین می‌رود در نتیجه این نوع غذاها قند خون را بالا می‌برند. تقریباً همه‌ی خوراکی‌هایی که بسته‌بندی و مدتی ذخیره می‌شوند، جزء غذاهای آماده هستند. فیبر این نوع غذاها کم است و قند زیادی دارند. تقریباً همه‌ی مواد غذایی مثل گوشت، ماهی و نان که جزء غذاهای آماده نیستند، سالم‌تر می‌باشند.

نان و سایر مواد برشته‌شده تا حدی گول زننده می‌باشند. آرد سفید و یا حتی آرد غنی‌شده در مقایسه با غلات دیگر، فیبر کمتری دارد. برنج نیز همین‌گونه است. آب‌میوه‌ها نیز از خاصیت غذایی کمتری برخوردارند چون فیبر طبیعی آنها گرفته شده است. به طور کلی می‌توان گفت که آب‌میوه‌ها با نوشابه‌ی معمولی تفاوت چندانی ندارند. خوراکی‌هایی مثل کلوچه، کیک، چیپس بادام زمینی، پیتزا و بستنی همه فاقد فیبر غذایی طبیعی هستند و باعث کندی آزاد شدن قند در جریان خون می‌شوند. این نوع خوراکی‌ها فقط مقدار زیادی قند به بدن ما می‌رسانند نه چیز دیگری.

افراد بسیاری نمی‌دانند که در غذا و نوشیدنی که می‌خورند چقدر قند وجود دارد. مثلاً آنها فکر می‌کنند که یک بطری آب غنی‌شده با ویتامین‌ها بسیار خوب است و برای سلامتی ما مفید است. اگر نگاهی به برچسب‌های روی این بطری‌ها بیاندازید می‌بینید که سیزده درصد حجم این بطری‌ها را شکر تشکیل می‌دهد. شاید این مسأله خیلی بد نباشد، اما زمانی که بفهمید که محتویات درون آن بطری به اندازه‌ی دو و نیم لیوان حجم دارد، متوجه

می‌شوید که این آب حدود سی و دو نیم گرم شکر دارد. بنابراین با نوشیدن کلّ محتویات آن بطری سی‌ودو نیم گرم قند وارد بدن شما می‌شود. این مقدار حدوداً برابر هشت قاشق چایخوری است. تصور کنید که شما با این کارتان هشت قاشق چایخوری به آب اضافه می‌کنید و آن را می‌نوشید. با این کار قند خون شما بالا می‌رود. با آزاد شدن انسولین در خون، قند خون پایین می‌آید غده‌ی آدرنال مجبور است برای جلوگیری از پایین آمدن بیش از حدّ قند خون، کورتیزول ترشح کند. این هورمون نیز یک هورمون استرس‌زا می‌باشد. در نهایت این کار باعث می‌شود که غده‌ی آدرنال نتواند به خوبی هورمون‌های مفیدی تولید کند و شما دچار نوسانات روحی و روانی می‌شوید.

شاید تعجب کنید که چرا افرادی که دچار نوسانات روحی و روانی هستند، نشانه‌ای از قند خون بالا ندارند. دلیل ساده‌ای برای این کار وجود دارد. تست قند خون فقط نشان می‌دهد که یا قند خون شما بسیار بالاست و شما به دیابت مبتلا هستید و یا این‌که قند خون شما بسیار پایین است و شما هیپوگلیسمی دارید. در واقع یک تست قند خون نوسانات قند خون شما هنگامی که رژیم غذایی درستی ندارید را نشان نمی‌دهد. واقعیت این است که وقتی هیپوگلیسمی دارید نباید قند خون واقعاً پایین باشد این حالت، زمانی اتفاق می‌افتد که قند خون شما لحظه‌ای پایین بیاید. حال این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید. آیا شما به خوردن مواد قندی و کافئین‌دار، خیلی علاقه دارید؟ آیا دو سه ساعت بعد از خوردن غذا، احساس بی‌حالی و بی‌حوصلگی می‌کنید؟ اگر پاسخ شما به چنین سؤالاتی مثبت است، شاید شما در مرز ابتلا به قند خون بالا باشید.

حال یکی از تجربه‌های شخصی خودم را برایتان می‌گویم. در گذشته معمولاً وقتی قرار بود جلوی جمعی سخنرانی کنم، اضطراب شدیدی

داشتم. ولی اگر در آن روز من از نوشیدنی‌ها و غذاهای شیرین کمتری استفاده می‌کردم، کم‌کم اضطرابم از بین می‌رفت. افرادی که دوست دارند اضطراب‌شان کمتر شود، باید از قند کمتری استفاده کند.

تغییرات روحی و روانی ما تاحد زیادی به خاطر خوردن قند زیاد و استفاده از غذاهای آماده در رژیم غذایی‌مان است.

کم مصرف کردن قند، کار ساده‌ای نیست. وقتی دچار استرس می‌شویم، قند و مواد قندی سوخت بسیار خوبی برای بدن ما به حساب می‌آید. شاید شما نیز توجه کرده باشید که وقتی خسته هستید، حالتان خوب نیست و یا استرس دارید به خوردن مواد قندی و شیرین تمایل زیادی نشان می‌دهید. و یا این‌که دوست دارید چیزهایی که در نهایت به قند تبدیل می‌شوند را مصرف کنید. اینجا نیز عوامل هورمونی دخالت دارند، همان‌طور که دیدید هم زن‌ها و هم مردها از کمبود هورمون‌های ضدّ استرس در بدن‌شان رنج می‌برند. در این شرایط کورتیزول ترشح‌شده در خون‌شان باعث می‌شود که ماهیچه‌ها نتوانند با سوزاندن چربی، انرژی لازم برای بدن را تأمین کنند. بنابراین آنها به مصرف قند روی می‌آورند. وقتی سوخت مورد نیاز ماهیچه‌ها از قند تأمین می‌شود، قند کافی برای رسیدن به مغز ما وجود ندارد. به همین دلیل است که وقتی دچار استرس می‌شویم، که ما به خوردن مواد قندی تمایل زیادی داریم.

اما این فرآیند هنوز تکمیل نشده است. به خاطر داشته باشید که وقتی سطح کورتیزول خون‌مان بالا می‌رود، بدن ما در شرایط اضطراری قرار می‌گیرد، گویی یک خرس ما را تعقیب می‌کند و ما باید فرار کنیم. قند سریع و مثل باد به بدن ما انرژی می‌رساند، ولی انرژی حاصل از مواد چرب، مدت بیشتری در بدن ما می‌ماند. وقتی از مواد قندی زیادی استفاده

می‌کنیم، قند خون ما دچار نوسانات زیادی می‌شود. در این صورت یک دور باطل در بدن ما به‌وجود می‌آید و ما باید آن را متوقف کنیم.

ترک اعتیاد بسیار سخت است. آن هم زمانی که ما به ماده‌ای اعتیاد داریم که بدن‌مان به آن نیاز دارد. بدن ما به سیگار یا الکل نیاز ندارد، ولی به قند نیاز دارد. اکنون این دور باطل را برایتان توضیح می‌دهم:

۱. وقتی استرس ما زیاد می‌شود، هورمون کورتیزول بیشتری در بدن‌مان تولید می‌شود.

۲. افزایش نسبت هورمون کورتیزول در خون مانع سوختن چربی می‌شود و به جای آن قندهای بدن‌مان شروع به سوختن می‌کنند.

۳. ماهیچه‌های ما از این قند سوخته شده استفاده می‌کنند.

۴. با این کار از سطح قند خون ما کم می‌شود.

۵. مغز ما به قند نیاز دارد و ما مجبور می‌شویم از مواد قندی استفاده کنیم.

۶. با این وجود کورتیزول بیشتری در خون‌مان ترشح می‌شود تا از بروز نوسانات قند خون جلوگیری شود.

۷. این چرخه دوباره از مرحله‌ی دوم از سر گرفته می‌شود.

یکی از معایب این چرخه این است که اگر ما فقط یک شکلات بخوریم، این چرخه دوباره از سر گرفته می‌شود. معنی این جمله این است که فقط استرس باعث آزاد شدن کورتیزول در خون ما نمی‌شود، بلکه مواد قندی نیز باعث تولید این ماده در خون‌مان می‌شوند. خوردن یک شکلات نیز باعث تولید کورتیزول در خون‌مان می‌شود. شاید وقتی شکلاتی را می‌خورید، اصلاً احساس نگرانی نکنید، ولی وقتی آن را خوردید و قند خون شما بالا رفت، بدن شما نسبت به این قند اضافی عکس‌العمل نشان می‌دهد و با ترشح کورتیزول استرس شما زیاد می‌شود، گویی یک خرس

شما را تعقیب می‌کند و شما باید فرار کنید، شاید بعد از خوردن مواد قندی انرژی زیادی به بدن شما برسد، ولی بعد از مدتی قند خون شما دوباره پایین می‌آید و شما احساس بیحالی خواهید کرد. سؤال دیگر این است که چگونه می‌توانیم مطمئن شویم قند به مقدار کافی به بدن‌مان می‌رسد نه بیشتر؟ ما با خوردن غذاهایی که فیبر بالا و قند کمتری دارند، می‌توانیم قند خون‌مان را تنظیم کنیم. کار بسیار ساده‌ای است. مثلاً نان سفید بعد از خوردن سریع به قند تبدیل می‌شود. اگر همراه این نان از مواد فیبردار مثل سالاد و سبزیجات استفاده نکنید، خیلی زود قند خون شما دچار نوسان شده و شما دوباره به خوردن نان تمایل پیدا می‌کنید. وقتی غذا را خوردید، ترشح انسولین در خون‌تان باعث می‌شود قند خون شما پایین بیاید، بنابراین شما به خوردن دسر علاقه نشان می‌دهید.

تنظیم سطح قند خون بدن

اگر بتوانید از خوردن غذاهای شیرین و غذاهای آماده دست بردارید، تنظیم قند خون‌تان کار ساده‌ای خواهد بود. ولی این رژیم غذایی برای همه مفید نیست. خوشبختانه برای این رژیم غذایی جایگزین‌های دیگری نیز وجود دارد و شما می‌توانید از آن استفاده کنید.

ظرف ده سال گذشته محققان چند دانشگاه در کانادا بر روی یک ترکیب جدید به نام PGX تحقیقات زیادی انجام داده‌اند. این ترکیب، متشکّل از پولی‌ساکاریزهای محلول در آب یا همان فیبر گیاهی است که باعث کم شدن نوسانات قند خون می‌شود. فقط کافی است مقدار کمی از این ماده را با یک لیوان آب قند از هر وعده‌ی غذایی بنوشید و نتیجه آن را ببینید. نتایج به‌دست آمده خیلی جالب است. من تا به حال محصولی طبیعی را ندیده بودم که بتواند به این سرعت قند خون‌مان را به ثبات

برساند. محصولات دیگری نیز برای رسیدن به این هدف وجود دارند، ولی این محصول فوق‌العاده است. من خودم بدون این‌که مجبور باشم رژیم غذایی خودم را تغییر دهم، از این ماده استفاده می‌کنم و از نوسانات قند خونم خیلی کم شده است.

در سنین چهل تا پنجاه سالگی، بعد از خوردن غذا احساس خواب‌آلودگی می‌کردم. بعد مدت بیشتری می‌خوابیدم. این تغییرات به‌تدریج به‌وجود آمده بود و من خیلی به آن توجه نکرده بودم. ولی از زمانی که PGX مصرف می‌کنم، دیگر بعد از خوردن غذا سست و بیحال نیستم. من اکنون می‌توانم از غذاهایی مثل نان، ماکارونی، دسر و پیتزا استفاده کنم و از عوارض جانبی آنها رنج نبرم. من با مصرف PGX قبل از غذا و جلوگیری از نوسانات قند خونم، انرژی خوبی دارم و احساس می‌کنم هنوز مثل دوران جوانی‌ام پرشور و نشاطم من ظرف دو سال گذشته به هزاران نفر توصیه کرده‌ام که از این ماده استفاده کنند.

مصرف PGX قبل یا بعد از خوردن غذا، باعث می‌شود که این ماده در دستگاه گوارش‌مان چند برابر وزن خودش آب جذب کند. این کار نه تنها باعث کاهش سرعت جذب کربوهیدرات و آزاد شدن قند در خون می‌شود، بلکه باعث کاهش حجم غذایی که شما می‌خورید نیز می‌شود. اگرچه شما کاملاً بعد از خوردن غذا احساس سیری می‌کنید، ولی درون معده از حجم غذایی که خورده‌اید کم می‌شود. خوردن دو تا پنج گرم PGX همراه غذا مانع از بالا رفتن قند خون شما می‌شود و شما می‌توانید قند خون‌تان را کنترل کنید. اگر شما نمی‌دانید که آیا قند خون‌تان بالا می‌رود یا نه، ببینید کدام یک از علائم زیر را دارید، ببینید آیا:

- اندازه‌ی دور کمر شما بیشتر از باسن‌تان است یا نه؟
- آیا به سختی وزن کم می‌کنید و نمی‌توانید در همان وزنی که

هستید، بمانید؟

- آیا مدام به خوردن مواد شیرین علاقه دارید؟
- آیا بعد از خوردن غذا احساس خوبی دارید، ولی کمی بعد، حالتان بد می‌شود؟
- اگر یک وعده غذایتان دیر شود، حالتان خیلی بد می‌شود؟
- گاهی اوقات احساس یأس و ناامیدی می‌کنید؟
- قند خون‌تان یا تری‌گلیسرید خون‌تان بالا می‌رود؟
- به هیچ دلیل خاصی عصبانی شده و از کوره به در می‌روید؟
- گاه و بی‌گاه احساس گرسنگی می‌کنید، حتی زمانی‌که وقت خوردن غذا نیست؟
- بعدازظهرها خیلی خواب‌آلود هستید؟
- به خوردن غذاهای شیرین و کافئین‌دار علاقه‌ی زیادی دارید؟

میشل موری و لیون در کتاب‌شان تحت عنوان «دیگر گرسنه نباشید» توضیح می دهند که چگونه با مصرف PGX می‌توان قند خون‌تان را ثابت نگه دارید و اشتهای خودتان را برای داشتن وزنی ثابت کنترل کنید. هر قدر شما انرژی بیشتری داشته باشید، خواب شما بهتر می‌شود و حافظه‌ی شما نیز بهتر شده، قدرت تمرکز شما بالا می‌رود و انگیزه‌ی بیشتری برای انجام کارهایتان خواهید داشت، بافت ماهیچه‌ای شما قوی‌تر می‌شود و می‌توانید وزن خودتان را کنترل کنید. چیزهایی که برایتان گفتم، قسمتی از مزایای کنترل نوسانات قند خون است و مطمئناً شما خودتان از فواید این کار بیشتر خواهید دانست.

اگر بدانیم که نوسانات قند خون‌مان، چقدر بر افزایش سطح کورتیزول خون‌مان تأثیر خواهد گذاشت، آن وقت از یافته‌های جدید علمی برای رسیدن به نتایج مطلوب‌تر استفاده خواهیم کرد و می‌توانیم زندگی مشترک

خوب و سعادتمندی داشته باشیم. ما با جسم و روح سالم، می‌توانیم از رهنمودهای لازم برای داشتن یک زندگی خوب و سالم استفاده کنیم. در این صورت زنان در زندگی مشترک‌شان می‌بینند که می‌توانند به خواسته‌های به حقّ خودشان برسند و مردان نیز می‌توانند خواسته‌هایی که از همسرشان دارند را برآورده کنند.

فصل چهارم

چگونگی به آرامش رسیدن زن‌ها و ذخیره‌ی انرژی کافی در مردها برای خدمت به همسرشان

بهترین راه برای خوشحال کردن زنان کم کردن استرس آنهاست.

اگر شما مردی باشید که آداب اجتماعی را خوب بداند، وقتی دری را باز می‌کنید می‌گویید، خانم‌ها مقدم‌ترند، اگر شما فردی باشید که به زندگی خانوادگی‌اش توجه دارد و در جهت بهبود آن گام برمی‌دارد، حتماً با همسرتان این‌گونه رفتار خواهید کرد.

زن و شوهرها زمانی می‌توانند زندگی مشترک خوبی داشته باشند که زن، خوشحال و راضی باشد. اگر زنی خوشحال نباشد و استرس زیادی داشته باشد، هیچ یک از اعضای خانواده نمی‌توانند خوشحال باشند. همان‌طور که قبلاً هم برایتان گفتم، متأسفانه زنان امروزی بیش از هر زمان دیگری دچار استرس هستند. راه خوشبختی مردان، شاد کردن زنان از طریق کم کردن استرس آنهاست. وقتی مردی سعی می‌کند با کم کردن استرس همسرش اکسیتاکسین خون او را بالا ببرد، در واقع به خودش

کمک می‌کند و تستسترون خون خودش هم بالا می‌رود. افزایش تستسترون خون مرد باعث کم شدن استرس او نیز می‌شود.

به عبارت دیگر، همه برنده می‌شوند. زن و شوهری که به دنبال خوشبختی یکدیگر هستند و سعی می‌کنند نسبت به یکدیگر انعطاف‌پذیرتر باشند، باید به این نکته توجه داشته باشند که زنان مقدم‌ترند. سلامتی و خوشحالی یک زن در خانواده باعث می‌شود که تمام افراد خانواده احساس خوشبختی کنند. من در این فصل مطالب گفتنی زیادی برای زن و شوهرها دارم. از شما نیز می‌خواهم با خواندن مطالب این کتاب به آن عمل کنید. خواندن مطالب این کتاب حتی برای مجردها نیز مفید است. واقعیت این است که حتی اگر شما مجرد باشید، هر روزه در ارتباط با افراد بسیاری هستید، از همکاران، دوستان، همسایگان و اعضای خانواده‌تان گرفته تا دشمنان و غریبه‌ها. اگر تکنیک‌هایی که در ادامه برایتان خواهم گفت را یاد بگیرید، می‌توانید از آنها در تمام ارتباطات اجتماعی خودتان، استفاده کنید حتی اگر مجرد باشید و همسری نداشته باشید.

اکنون بحث خودمان را با گفتن این مطلب شروع می‌کنیم که تقریباً همه‌ی زن‌ها خواه ناخواه دچار کمبود هورمون‌های مفید برای بدن‌شان می‌باشند.

بگذارید با دیدی تاریخی به این مسأله نگاه کنیم. قبل از این‌که زنان بتوانند وارد عرصه‌ی کار و فعالیت‌های اجتماعی شوند، آنها در جوامعی زندگی می‌کردند که از حمایت زنان دیگر بهره‌مند بودند. زنان آن دوران معمولاً به انجام کارهای مشابهی مشغول بوده و دور هم جمع می‌شدند و به هم کمک می‌کردند. اگرچه نحوه ی زندگی آنها معایب و مزایای خودش را داشت، ولی برای زنان آن دوره بسیار مفید و مناسب بود. روش زندگی آنها به نحوی بود که آنها همیشه اکسیتاکسین کافی برای مقابله با شرایط

استرس‌زا را داشتند.

اما امروزه تقریباً بیشتر زنان جامعه‌ی ما از کمبود اکسیتاکسین رنج می‌برند. زنان امروزی بیش از هر زمان دیگری مشغول انجام کارهایی هستند که تستسترون خون آنها را بالا می‌برد. آنها به جای این‌که از حمایت‌های عاطفی دیگران بهره‌مند شوند، در شرایط استرس‌زا و اورژانسی کار می‌کنند و حتی مجبورند مشکلات بسیاری را حل کرده و خودشان را قربانی شرایط زندگی‌شان کنند. تولید تستسترون اضافی برای مردان شاغل خوب است چون باعث کم شدن استرس آنها می‌شود، ولی برای زنان مفید نیست. در حقیقت افزایش تستسترون و کاهش اکسیتاکسین باعث افسردگی و ناکامی زنان می‌شود. زنان امروزی برای این‌که بتوانند با استرس و فشارهای زندگی کنار بیایند، به کمک‌های بیشتری نیاز دارند. به نظر من آنها به شرایطی نیاز دارند که بتوانند در آن اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند و تستسترون نامناسبی که در محیط کار در بدن‌شان جمع می‌شود، را کاهش دهند. مردان نیز اگر دوست دارند زندگی خوب و سعادتمندی داشته باشند، باید به همسرشان کمک کنند تا به چنین هدفی برسند.

کیفیت خوب زندگی مشترک و انجام فعالیت‌های شاد و مفرّحی که زنان دوست دارند، از عوامل مؤثر در کاهش استرس آنها در زندگی روزمره‌شان به حساب می‌آیند زنان برای رسیدن به تعادل و افزایش ذخایر اکسیتاکسین خون‌شان، باید به فکر خودشان باشند، برای خودشان وقت بگذارند و با انجام کارهایی که از آن لذت می‌برند، به این هدف برسند. کارهایی از قبیل، کتاب خواندن، توجه کردن به ظاهر و اندام‌شان، بردن فرزندان‌شان به پارک، خوردن ناهار با دوستان و آشنایان‌شان و کارهای دیگری می‌توانند از استرس خودشان کم کنند. ولی انجام این کارها و

برنامه‌ریزی برای انجام آنها نباید یکی دیگر از منبع‌های تولید استرس برای زنان باشد. اگر زنان در انجام این کارها تعلّل کنند و یا این‌که هدف خاصی را دنبال کنند، انجام این کارها نه تنها باعث تولید اکسیتاکسین در خون‌شان نمی‌شود، بلکه تستسترون خون‌شان را نیز بالا می‌برد. زنان باید بدانند که منبع ذخیره‌ای اکسیتاکسین بدن آنها مثل یک حساب بانکی است که هر وقت پول لازم داشتند می‌توانند از آن برداشت کنند.

زنانی که دچار استرس می‌شوند معمولاً به خواسته‌های خودشان توجهی ندارند و به فکر انجام کارهای مختلف هستند.

البته گفتن این موضوع بسیار ساده‌تر از عمل کردن به آن است، توجه کردن به خودشان و خواسته‌هایشان از اولویت‌های زنان نیست. در واقع زنانی که دچار استرس می‌شوند، بیش از هر وقت دیگری به تولید اکسیتاکسین نیاز دارند، ولی انگار کارهای آنها تمامی ندارد و آنها اصلاً نمی‌توانند به فکر خودشان باشند. آنها باید یاد بگیرند که توجه به نیازهای خودشان را در اولویت لیست انجام کارهایشان قرار دهند.

آنها می‌توانند از هر کسی کمک بگیرند، ولی نزدیک‌ترین فرد به آنها که می‌تواند بیشترین کمک را به این دسته از زنان داشته باشد، شوهرشان است.

متأسفانه بسیاری از مردها نمی‌دانند که چگونه می‌توانند به همسرشان کمک کنند. آنها نادان و احمق نیستند. معمولاً زنان انتظارات نابه‌جایی از شوهرشان ندارند. زمانی که آنها انتظار دارند که شوهرشان به خواسته‌های آنها واقف باشد، آن هم بدون این‌که خود آنها در مورد خواسته‌هایشان حرف بزنند، خواسته‌ی آنها غیرمنطقی و نابه‌جاست. در این صورت مردان نیز عصبانی شده و به همسرشان می‌گویند که دوست دارند تنها باشند و

کنترل تلویزیون را در دست‌شان می‌گیرند و سراغ انجام کاری می‌روند که تستسترون خون‌شان بالا برود.

برآورده کردن این انتظارات نابه‌جای زنان اگر عملی باشد، باعث افزایش اکسیتاکسین خون آنها می‌شود، ولی آیا واقعاً این‌گونه زندگی کردن امکان‌پذیر است؟

شاید این ماجرا در فیلم‌ها دیده شود، ولی در زندگی واقعی به‌ندرت دیده می‌شود.

معمولاً زن‌ها نمی‌دانند که از زندگی مشترک‌شان چه انتظاری دارند. آنها فقط می‌دانند که انتظارات‌شان برآورده نمی‌شود.

وقتی یک زن خودش هم نمی‌داند که چه چیزی می‌خواهد و یا این‌که خواسته‌هایش را با شوهرش در میان نمی‌گذارد او از کجا باید بداند که همسرش چه انتظاری از او دارد. چندین بار یک مرد باید از همسرش بپرسد کجا غذا بخوریم و به کدام رستوران برویم و همسرش به او بگوید، نمی‌دانم، چون او می‌خواهد شوهرش محلی رمانتیک برای غذا خوردن پیدا کند. مرد واقعاً گیج می‌شود و نمی‌داند باید چه کار کند. مرد اطلاعات کافی در دست ندارد که بتواند کاری انجام دهد. او دوست ندارد که مورد سرزنش همسرش قرار بگیرد و باعث ناراحتی او شود.

زنان دوست دارند رابطه‌ای عاشقانه با شوهرشان داشته باشند؛ ولی نمی‌دانند چگونه باید به این هدف‌شان برسند. مردان نیز به خوبی نمی‌دانند چگونه می‌توانند رابطه‌ای رمانتیک و عاشقانه با همسرشان برقرار کنند، چون تا چند دهه‌ی پیش این مسأله اصلاً برای مردان مهم نبوده است. در زمان زندگی مادر من این مسأله اصلاً مهم نبود. زنان آن روزگار در طول روز می‌توانستند با انجام کارهای مختلفی اکسیتاکسین خون خودشان را

بالا ببرند و دیگر نیازی نبود شوهرشان به آنها کمک کند تا اکسیتاکسین خون آنان بالا برود. زنان آن دوران نیز دوست داشتند شوهرشان به آنها محبت کند. ولی این کار ضرورتاً جزء یکی از وظایف مردان به شمار نمی‌رود. عدم وجود رابطه‌ای عاشقانه بین زن و شوهرها، باعث جدایی آنها و فاصله گرفتن آنها از هم نمی‌شد. زنان پنجاه سال قبل، از لحاظ مالی حمایت می‌شدند و فرصت کافی داشتند که در طول روز در جمع زنان دیگر باشند و با انجام کارهای مختلف اکسیتاکسین خون خودشان را بالا ببرند. اما زنان امروزی برای خودشان استقلال شغلی پیدا کرده‌اند، ولی این کار برای آنها بهای سنگینی داشته و آنها از حمایت‌های زنان دیگر در محیط خانه محروم شده‌اند. آنها مجبورند دوشادوش مردان دیگر مشغول انجام کارهایی شوند که تستسترون خون آنها را بالا می‌برد. شاید حرف‌های من برایتان خنده‌دار به نظر برسد، ولی در عصر کنونی ما که زنان بیش از هر وقت دیگری به استقلال رسیده‌اند، بیش از هر زمان دیگری به شوهرشان نیاز دارند. امروزه زنان به شوهران‌شان به عنوان نان‌آور خانواده نیاز ندارند، ولی برای این‌که بتوانند جسم و روح سالم داشته باشند و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند، به حمایت‌های آنها بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند. زنان به شوهران‌شان نیاز دارند تا بتوانند با کمک آنها اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند.

داشتن زندگی عاشقانه‌ای جدید

بگذارید یکبار دیگر به یک زندگی عاشقانه از دیدگاه دیگری نگاه کنیم. این بار می‌خواهیم به این زندگی از نظر افزایش اکسیتاکسین خون زنان نگاه کنیم. در بین ونوسی‌ها، گرفتن یک دسته گل به عنوان هدیه، باعث افزایش اکسیتاکسین خون آنها می‌شود. یک زن می‌تواند در صورتی‌که

کسی نیست که برای او دسته گل بخرد، خودش این کار را بکند. ولی گرفتن یک دسته گل از شوهرش بسیار برای او لذت‌بخش می‌باشد. با این کار اکسیتاکسین خون او به شدت بالا می‌رود و با حالتی که خودش برای خودش دسته گلی بخرد، خیلی تفاوت دارد. این کار ساده به ما نشان می‌دهد که داشتن رابطه‌ای عاشقانه به معنای اندکی توجه کردن به زن و استفاده از کلمات عاشقانه در برخورد با او می‌باشد.

بیان این مطلب می‌تواند خبر خوشی برای شوهران شما باشد. آنها تصور می‌کند که برای نشان دادن عشق‌شان به شما باید کاری بزرگ برای شما انجام دهند. از نظر آنها داشتن یک رابطه‌ی عاشقانه یعنی این‌که آنها همان کارهایی که در دوران نامزدی برای شما انجام می‌دادند، را انجام دهند. اگرچه آنها در آن دوران به کارهای ساده‌ای مثل خریدن گل و بسته‌ای شکلات اکتفا می‌کردند، ولی در سرشان به فکر برگزاری یک جشن باشکوه عروسی، غافل‌گیر کردن شما، خریدن هدیه‌ای گران‌قیمت برای تولد شما و کارهایی از این قبیل بودند.

بعد از ازدواج زنان از خودشان می‌پرسند که چرا شوهرشان دیگر این کارها را برای آنها انجام نمی‌دهد. ولی مردها فکر می‌کنند که هنوز مشغول انجام دادن این کارها برای همسرشان هستند. یک مرد با خودش فکر می‌کند و می‌گوید: خوب حالا که من دارم صبح تا شب به سختی کار می‌کنم و به فکر تأمین مخارج خانواده‌ام هستم، کار بزرگی برای همسرم انجام می‌دهم دیگر نیازی نیست کارهایی را که دوران نامزدی انجام می‌دادم را برایش انجام دهم، چون این کار مهمتر است. تازه همسرم خودش به خرید می‌رود، اگر هم گل بخواهد می‌تواند از مغازه‌ی گل‌فروشی برای خودش بخرد.

این حرف مردها کاملاً از روی منطق آنهاست، ولی اشتباه می‌باشد.

معمولاً مردها نمی‌دانند که توجه کردن به همسرشان برای آنها چقدر اهمیت دارد. تقصیر مردها نیز نیست، آنها نمی‌دانند که چرا انجام کارهای کوچکی مثل این باعث کم شدن استرس زنان می‌شود، چون خودشان اصلاً تحت تأثیر این کارها قرار نمی‌گیرند و با انجام این کارها از استرس آنها کم نمی‌شود. مردانی که دوست دارند به همسرشان کمک کنند تا اکسیتاکسین خون او بالا برود، نباید فکر کنند که فقط باید با انجام کارهای بزرگ به همسرشان کمک کنند تا او به این هدف برسد. معمولاً زن‌ها از این نگرش شوهرشان خوششان نمی‌آید. مردها با خودشان فکر می‌کنند که اگر کاری بزرگ و مهم برای همسرشان انجام دهند، او نیز در عوض کار آنها کاری مهم برای شوهرش انجام می‌دهد یا قدر کار او را بیشتر می‌داند، ولی مردها باید بدانند که اگر می‌خواهند اکسیتاکسین خون همسرشان بالا برود، با انجام دادن کارهای مهم و بزرگ نمی‌توانند به این هدف برسند، بلکه باید کارهایی کوچک ولی همیشگی برای همسرتان انجام دهند. اگر شما یک دسته گل خیلی بزرگ برای همسرشان بخرید، شاید فکر کنید که امتیاز زیادی از او می‌گیرد، ولی باید بدانید که سیستم امتیازدهی ونوسی‌ها به کارهای شوهرشان متفاوت است. شما برای هر کار عاشقانه‌ای که برای همسرتان انجام می‌دهید، یک امتیاز از او می‌گیرید و فرقی ندارد که کاری که انجام داده‌اید چقدر مهم و بزرگ باشد.

به خاطر داشته باشید برای انجام هرکاری که نشان‌دهنده‌ی عشق و محبت شما باشد، یک امتیاز می‌گیرید و نه بیشتر، انجام کارهای بزرگ‌تر باعث کسب امتیاز بیشتری نمی‌شود، بلکه انجام کارهای بیشتر، باعث کسب امتیاز بیشتری می‌شود. اگر می‌خواهید امتیاز زیادی از همسرتان بگیرید، باید چندین بار برای او چند شاخه گل بخرید، نه این‌که یکبار یک دسته گل بزرگ بخرید.

ولی باز وظایف مرد به انجام این کارها نیـز خلاصـه نمـی‌شـود. شـاید زن‌ها نیز ندانند که شوهرشان چه کاری باید برای آنها انجام دهند که آنهـا را خوشحال کند. مثلاً مردی با همسرش بیرون می‌رود و بعدازظهر خـود را با او می‌گذراند و درباره‌ی عوض کردن ظروف آشپزخانه با او حرف می‌زنـد. این نوع حرف زدن برای زن کـاملاً عـادی اسـت، در حـالی‌کـه اگـر او بـا دوستش حرف مـی‌زد و درددل مـی‌کـرد، اکسیتاکـسین خـونش هـم بـالا می‌رفت. مردها نمی‌توانند به راحتی با همسرشان درددل کنند. وقتی مردها با همسرشان حرف می‌زنند دوسـت دارنـد احـساس موفقیـت کننـد، چـون احساس موفقیت باعث می‌شود که تستـسترون خـون آنهـا بـالا رفتـه و از استرس آنها کم شود. این کار برای مردها بـسیار اهمیـت دارد، ولـی بـرای زنان این مسأله مهم است که شوهرشان به آنها توجه کند. مرد دوست دارد همسرش به او بگوید که چه کار خوبی انجام داده که او را با خودش بیرون برده است، چون در این صورت او احساس شـادی و خوشـبختی کـرده و از این‌که روز خوبی برای همسرش به‌وجود آورده، به خودش می‌بالد.

برقراری رابطه‌ای عاشقانه، از جنبه‌ای دیگـر نیـز بـرای مـردان سـخت است. معمولاً زن‌ها انتظار دارند، بدون این‌که چیزی به شوهرشان بگوینـد، او خـودش کارهـایی انجـام دهـد و همـسرش را خوشـحال کنـد و یـا بـا حرف‌های عاشقانه، محبتش را به همسرش نشان دهد، ولی زمانی‌کـه مـرد در انجام چنین فکری موفق نمی‌شود، همسرش از دست او عصبانی شده و عصبانیتش را نشان می‌دهد. ولی زن‌ها نیز باید به وظایف خودشـان توجـه داشته باشند، زن به جای این‌که انتظار داشته باشد شوهرش حدس بزنـد او به چه چیزی نیاز دارد، خودش باید خواسته‌اش را مطرح کند و از شـوهرش بخواهد که خواسته‌ی او را برآورده کند. بله درست است! اگر زن می‌خواهـد اکسیتاکسین خونش را بالا ببرد و شوهرش در رسیدن به این هـدف بـه او

کمک کند، خودش باید خواسته‌اش را مطرح کند.

وظیفه‌ی مرد نیز این است که به خواسته‌ی همسرش پاسخ مثبت بدهد و کاری که او خواسته را برایش انجام دهد.

انجام این کار از دو جهت مفید است. وقتی زنی از شوهرش چیزی می‌خواهد و مطمئن است که می‌تواند به خواسته‌ی خودش برسد، در مدت زمانی‌که انتظار می‌کشد تا به خواسته‌اش برسد، مرتب بر اکسیتاکسین خون او اضافه می‌شود، چون پیش خودش لحظه‌ای را تصور می‌کند که شوهرش خواسته‌ی او را برآورده خواهد کرد، این کار باعث کاهش سطح تستسترون می‌شود که او در محیط کارش در بدنش ذخیره کرده و باعث شادی او و کم شدن استرس او می‌شود. وقتی مرد خواسته‌ی همسرش را برآورده می‌کند، اکسیتاکسین خون او خیلی بالا می‌رود، چون رؤیای کوچک زن با دست‌های مردی که دوستش دارد، به حقیقت تبدیل می‌شود، همان‌طور که شما هم می‌دانید، وقتی زنی خوشحال است، شوهرش نیز احساس خوشحالی می‌کند.

مردها برای برقراری رابطه‌ای عاشقانه، مثل انجام دادن هر کار دیگری، به انگیزه‌ی کافی نیاز دارند. زن‌ها برای این‌که به همسرشان انگیزه‌ی کافی بدهند تا آنها بتوانند در افزایش سطح اکسیتاکسین همسرشان گامی بردارند، نیازی نیست به آنها امر و نهی کنند و بگویند چه کاری انجام دهند. فقط کافی است از آنها به خاطر کارهایی که انجام می‌دهند، قدردانی نمایند. وقتی مرد به انجام کارهایی که روزهای اول نامزدی‌شان برای همسرش انجام می‌داد، تمایل پیدا می‌کند و زن از انجام این کارها خوشحال می‌شود و از شوهرش قدردانی می‌کند، خواه ناخواه هر دوی آنها طعم یک زندگی عاشقانه را خواهند چشید. بیایید با هم تصور کنیم که روزهای اول زندگی‌مان که تازه عاشق شده بودیم، چگونه بود و با به خاطر

آوردن خاطرات آن دوران و تکرار کارهایی که انجام می‌دادیم، دوباره طعم عشق را در زندگی مشترک‌مان بچشیم.

چگونه باعث شویم هورمون‌های عشق و محبت در بدن‌مان ترشح شوند

در اوایل نامزدی معمولاً زن و شوهرها برای به‌وجود آمدن عشق و شور در طرف مقابل‌شان بسیار تلاش می‌کنند. تازگی و جدید بودن دو نفر برای یکدیگر باعث تحریک در ترشح هورمون‌های عشق می‌شود و به آنها انگیزه می‌دهد که رابطه‌ای عاشقانه با یکدیگر داشته باشند. اگر بخواهیم زن و شوهران تازه ازدواج کرده را از لحاظ هورمونی مورد بررسی قرار دهیم، باید بگوییم که وقتی پسری با دختری نامزد می‌کند، هورمون دوپامین مغز دختر زیادتر می‌شود.

این کار خود باعث می‌شود که هورمون تستسترون مرد بالا برود و علاقه‌ی او به همسرش زیادتر شود، زن در مقابل این کار شوهرش عکس‌العمل نشان می‌دهد و سرتونین خونش بالا می‌رود و بدون چشم‌داشت کارهایی برای شوهرش انجام می‌دهد. این کار باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون او بالا برود و شما نیز خوب می‌دانید که اکسیتاکسین برای زن چه نعمتی است.

ولی این تازگی و جدید بودن روزهای اول نامزدی و ازدواج به‌تدریج از بین می‌رود و کمرنگ‌تر می‌شود. وقتی این اتفاق برایمان می‌افتد، باید با یاد گرفتن مهارت‌های جدید ارتباطی و درک ویژگی‌های همسرمان، شور و عشق را به زندگی مشترک‌مان بازگردانیم. انجام این کار اغلب برای زن و شوهرها کمی دشوار است، چون آنها انتظار دارند زندگی مشترک‌شان که در گذشته عاشقانه بود، همچنان عاشقانه بماند، ولی این‌طور نیست. ما باید

یاد بگیریم که ترشح هورمون‌های مفیدی که باعث می‌شود احساس شادی داشته باشیم را در بدن‌مان بیشتر کنیم. ما باید برای رسیدن به این هدف، عزم خودمان را جزم کنیم.

اکنون برای رسیدن به این هدف یک جمله‌ی کلیدی را به خاطر بسپارید. هورمون‌های خاصی به شما انگیزه می‌دهند کاری را انجام دهید و نگرش‌تان را تغییر دهید. نگرش شما نیز باعث می‌شود که هورمون‌های خاصی در بدن شما ترشح شود. ما می‌توانیم با انجام‌دادن کارهایی که اوایل زندگی مشترک‌مان انجام می‌دادیم، دوباره طعم عشق را در زندگی‌مان بچشیم. این اثر مهم برای زن‌ها و مردها با هم تفاوت دارد.

حتی اگر مردی واقعاً حس و حال انجام کارهای عاشقانه برای همسرش را نداشته باشد، باز می‌تواند با بوسه‌ای ساده یا بغل گرفتن همسرش و انجام کارهایی از این قبیل هم تستسترون خون خودش را بالا ببرد و احساس خوبی داشته باشد و هم همسرش را خوشحال کند و زن نیز وقتی رفتارهای عاشقانه‌ای از خودش نشان می‌دهد، تستسترون خونش بالا می‌رود. ولی او به اکسیتاکسین نیاز دارد و این کار باعث تولید اکسیتاکسین کمی در خونش می‌شود. در واقع وقتی زنی بیش از حد از خودش برای همسرش مایه می‌گذارد، این کار باعث رنجش و ناراحتی خودش می‌شود.

بنابراین کاری که زن‌ها باید برای داشتن رابطه‌ای عاشقانه انجام دهند، با مردها تفاوت دارد. زنان می‌توانند برای این‌که احساس عاشقانه‌ای نسبت به شوهرشان داشته باشند، نگرش خودشان را تغییر دهند و لازم نیست تلاش زیادی بکنند. وقتی زن نسبت به شوهرش بیشتر محبت می‌کند و با او عاشقانه‌تر حرف می‌زد، اکسیتاکسین خون خودش بالا می‌رود و از استرس او کم می‌شود. اگر زن به کارهایی که شوهرش برای او انجام داده فکر کند، نه تنها از استرس و نگرانی‌هایش کم می‌شود، بلکه به شوهرش

نیز انگیزه‌ی کافی می‌دهد که کارهای بیشتری برای او انجام دهد. شاید مطالبی که در زمینه‌ی هورمون‌های عشق و ترشح آن با ابراز رفتارهای عاشقانه زن و شوهران گفتم، برای عده‌ای غیر قابل درک باشد. آنها فکر می‌کنند که برای رفتارهای عاشقانه نمی‌شود برنامه‌ریزی کرد و افراد یکدفعه عاشق هم شده و به هم عشق می‌ورزند، اما وقتی عشق‌های لحظه‌ای ما از بین می‌رود یا کمرنگ می‌شود، برای بازگرداندن آن باید دوباره‌کاری کنیم. خوشبختانه ما برای رسیدن به این هدف کارهای زیادی می‌توانیم انجام دهیم، ولی باید عزم و اراده‌ی خودمان را جزم کنیم تا به هدف و مقصودمان برسیم. بگذارید مثالی برایتان بیاورم.

در اوایل ازدواج و زندگی مشترک، از آنجا هورمون عشق ناخودآگاه ترشح می‌شود که زن و مرد عاشق یکدیگر هستند و مرد نقشه می‌کشد تا با روش‌های گوناگونی همسرش را خوشحال کند. ولی بعد از مدتی که عشق میان آنها کمرنگ‌تر شد، مرد دیگر به فکر طرح و نقشه‌ای برای خوشحال کردن همسرش نیست، او ترجیح می‌دهد تا آخر هفته فرا برسد و همسرش به او بگوید که تعطیلات‌شان را چگونه بگذرانند. شاید این کار مرد از نظر خودش اصلاً بد نباشد، ولی کار او کاملاً انفعالی است و باعث می‌شود آتش شور و عشق خیلی زود در زندگی آنها فروکش کند. برای داشتن رابطه‌ای عاشقانه، زن و شوهر باید برای هم برنامه‌ریزی کنند و اوقات خاصی را در کنار یکدیگر سپری کنند. بنابراین وقتی مردی برای همسرش برنامه‌ریزی می‌کند و نقشه می‌کشد تا او را خوشحال کند، زن غافلگیر شده و خوشحال می‌شود. برای این‌که یک مرد بتواند نقش شوهری مهربان را بازی کند و برای همسرش برنامه‌ریزی کند، به مقداری تستسترون نیاز دارد و زن برای این‌که بتواند خوشحال باشد و لبخندی روی لبانش بنشیند، به مقداری اکسیتاکسین نیاز دارد؛ ولی همان‌طور که در

ابتدای این فصل هم گفته شد، زنان بر مردان مقدم‌ترند. اگـر زن و شـوهر می‌خواهند رابطـه‌ای عاشـقانه داشـته باشـند، توجـه بـه احـساسات زن در درجه‌ی اول اولویت قرار دارد. فقط کافی است مرد خستگی و ناراحتی‌هـا و ناامیدی‌های خودش را فراموش کند و برای همسرش برنامه‌ریزی کنـد، آن وقت خواهد دید که لبخند به روی لبان همسرش خواهـد نشـست، در ایـن صورت از استرس‌های مرد نیز کم می‌شود، چون این کار باعث بـالا رفـتن تستسترون خون مردان می‌شود.

زن‌ها دوست دارند شوهرشان به فکرشان باشد و برای انها برنامه‌ریزی کند. مردها نیز دوست دارند همیشه بر لبان همسرشان لبخند باشد.

مرد باید این کار را جزء وظـایف خـودش بدانـد. در محـیط کـار وقتـی مردی به انجام کاری علاقه ندارد، ولی مجبور است آن کار را انجـام دهـد، آن را انجام می‌دهد. او می‌داند که اگرچه آن کار را دوست ندارد، ولی جزئی از شغل اوست و باید آن کار را انجام دهد. او پیش خودش فکر مـی‌کنـد و می‌گوید خوب من این کار را دوست نـدارم ولـی مجبـورم انجـامش دهـم، بنابراین انجامش می‌دهم. اگر یک مرد می‌خواهد آتش شور و عشق همواره در زندگی مشترکش شعله‌ور باشد، باید حتی کارهایی را که شاید بـه انجـام آن تمایلی ندارد، ولی می‌داند در جهت بهبود روابطشان مؤثر است را انجـام دهد.

زنان نیز گاهی در زندگی مشترک‌شان دچار یأس و بیحالی می‌شوند که باید بر آن یأس و ناامیدی غلبه کند. وقتی زن دچـار اسـترس مـی‌شـوند و فشار زیادی را تحمل می‌کند، اکسیتاکسین خون آنها کم می‌شود، بنـابراین ممکن است به بیرون رفتن با شوهرشان علاقه‌ای نشان ندهند. اما اگر این

دسته از زنان به شوهرشان اجازه دهند که برای آنها برنامه‌ریزی کنند، خواهند دید که از در کنار شوهرشان بودن لذت می‌برند. زن به جای این‌که مدام به فکر شوهرش باشد، باید به شوهرش نیز اجازه دهد او به فکر همسرش باشد. با این کار اکسیتاکسین خون زن بالا می‌رود و خوشحال می‌شود، شاید زن از سینما و رستورانی که شوهرش او را به آنجا می‌برد. خوشش نیاید، ولی همین که شوهرش تصمیم گرفته با او بیرون برود و به نیازهای او توجه کند، باعث خوشحالی او می‌شود.

زن و شوهرها باید به خاطر داشته باشند که کارهایی که در اوایل ازدواج‌شان انجام می‌دادند و باعث بیشتر شدن عشق‌شان می‌شد، همان کارهایی هستند که اکنون از انجام آنها غافل هستند و آنها را فراموش کرده‌اند.. آن روزها با همسرشان درددل می‌کردند. و با او رابطه‌ای عاشقانه داشتند، به او ابراز احساسات می‌کردند و می‌گفتند بدون او می‌میرند، با او حرف می‌زدند و سفره‌ی دل‌شان را برای هم باز می‌کردند، از او کمک می‌خواستند و مراقب او بودند و به او عشق می‌ورزیدند ولی اکنون این کارها را فراموش کرده‌اند.

علت به‌وجود آمدن چنین تغییراتی در زندگی مشترک‌مان استرس و عدم وجود ارتباطی درست بین جسم و روح‌مان است. با گذشت زمان، اگر زن و شوهران از استرس‌های خودشان کم نکنند و هورمون‌های لازم برای کم کردن استرس نیز در بدن‌شان ترشح شود، شرایط بدتر از این هم می‌شود. زن‌ها بیش از حد متوقع می‌شود و فاصله‌ی آن‌ها با شوهرشان هر روز بیشتر از روز قبل می‌شود. اما چگونه آنها می‌توانند مثل روزهای اول ازدواج‌شان دوباره طعم عشق و محبت را بچشند؟ آنها باید یاد بگیرند که چگونه می‌توانند به خواسته‌هایشان برسند.

داشتن رابطه‌ای عاشقانه و پرشور

به نظر می‌رسد که بهترین و ساده‌ترین راه ممکن برای داشتن زندگی عاشقانه برای آن دسته از زن و شوهرهایی که استرس زیادی دارند، این است که آنها به این فکر کنند که روزهای اول ازدواج‌شان چه کارهایی انجام می‌دادند و سعی کنند دوباره همان‌طور باشند، اگر در گذشته آنها می‌توانستند از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند، حتماً اکنون نیز می‌توانند از زندگی‌شان نیز لذت ببرند.

زندگی مشترک مثل حمام رفتن هست که اگر آب حمام گرم بود، شیر آب سرد را باز کنید و از حمام خوب لذت ببرید. ولی اگر آب حمام سرد باشد و باز شیر را باز کنید، فایده‌ای ندارد، چون آب سرد است و شما از آب سرد لذتی نمی‌برید. زندگی مشترک نیز مثل حمام است که در ابتدا گرم است و کم‌کم سرد می‌شود. وقتی زندگی مشترک‌مان برایمان عادی می‌شود باید راه‌هایی را یاد بگیریم که دوباره آن را گرم کنیم. باید کمی طرز تفکر و رفتارمان را نسبت به یکدیگر تغییر دهیم تا بیشتر از زندگی مشترک‌مان لذت ببریم.

سال‌ها پیش وقتی هنوز اطلاعات علمی دقیقی در مورد تفاوت‌های هورمونی در زنان و مردان در اختیار نداشتم، فقط به زن و شوهرها توصیه می‌کردم که بهتر است چه چیزی به هم بگویند و از گفتن چه چیزهایی اجتناب کنند تا زندگی مشترک خوبی داشته باشند. من این مطالب را از روی تجارب شخصی خودم و مشاوره‌هایی که به هزاران نفر داده بودم و باز خوردهایی که از خوانندگان کتاب‌هایم گرفته بودم، می‌گفتم ولی وقتی در مورد تفاوت‌های هورمونی چنین اطلاعاتی را به‌دست آوردم، راحت‌تر می‌توانستم درستی گفته‌های خودم را اثبات کنم.

بسیاری از چیزهایی که در آن زمان برای همه قابل فهم نبود، اکنون قابل فهم‌تر شده است. من باپی بردن به تفاوت‌های هورمونی زن و مردها، توانستم رمز و رازهای بسیاری از رفتارهای آنها را کشف کنم، شاید یک عمر طول بکشد تا زن و شوهری بتوانند یکدیگر را خوب بشناسند، ولی اکنون با توجه به اطلاعات جدیدی که در دست داریم، می‌توانیم سریع‌تر این راه را طی کنیم و بیشتر یکدیگر را بشناسیم. اگر کمی صبور باشیم، می‌توانیم به دلایل رفتارهای متفاوت همسرمان پی ببریم و بفهمیم که چرا عکس‌العمل‌های او در شرایط مختلف متفاوت است.

وقتی اطلاعات‌مان بیشتر می‌شود، دیدگاه‌مان نیز تغییر می‌کند. در این صورت ممکن است رفتارهای آزاردهنده‌ی همسرمان دیگر برایمان آزاردهنده نباشند و بلکه خنده‌دار و مزحک نیز به نظر بیایند. حرف‌ها و کلماتی که قبلاً نیش‌دار بودند و ما را رنج می‌دادند، اکنون فقط سوءبرداشتی ساده هستند، اکنون به جای یأس و ناامیدی به خاطر نرسیدن به خواسته‌هایمان و ابراز عشق و محبت به همسرمان می‌توانیم به شناخت بهتر همسرمان و راهی که در زندگی مشترک‌مان پیش رو داریم، امیدوارتر باشیم.

اما قبل از این‌که برایتان توضیح دهم که چگونه درک ارتباط بین جسم و روح‌مان در زندگی مشترک‌مان تأثیرگذار خواهد بود، بگذارید برایتان مثالی بیاورم و بگویم که چگونه پی بردن به تفاوت‌های هورمونی میان زن و شوهرها باعث شد رابطه‌ی من با همسرم بونی بهبود یابد. مدتی بود که همسرم به خودش خیلی توجه می‌کرد. امروز موهایش را کوتاه می‌کرد و فردا موهایش را رنگ می‌کرد. آن روزها که من به تفاوت‌های هورمونی و نیازهای زن و مردها توجه نداشتم، پیش خودم می‌گفتم: این کارها برای چیست؟. چرا بونی به من می‌گه که موهاشو کوتاه کرده، کی اهمیت می‌ده

که اون موهاشو کوتاه کرده؟

اکنون می‌دانم که چرا او به من می‌گفت که موهایش را کوتاه کرده و چرا من باید به او توجه می‌کردم؟ او به من می‌گفت که موهایش را کوتاه کرده تا جلب توجه کند و من از او تعریف کنم. من باید از او تعریف و تمجید می‌کردم، ولی این مطلب را نمی‌دانستم چون یاد نگرفته بودم. معمولاً برای مردها مهم نیست که آیا دوستان‌شان موهایشان را کوتاه کرده‌اند یا نه؟ هیچ مردی به این مسأله توجه ندارد. مردها اصلاً از هم نمی‌پرسند که آیا موهایشان را کوتاه کرده‌اند یا نه و یا این‌که این مدل و رنگ مو به آنها می‌آید یا نه؟ ولی این ماجرا در ونوسی‌ها کاملاً فرق دارد. مدل و رنگ مو، آرایش، لباس، کفش و چیزهایی که زنان می‌خرند موضوع داغی برای بحث‌های میان آنهاست، اما اکنون که من ونوسی‌ها را بهتر می‌شناسم، می‌دانم که این کارهای خانم‌ها برای این است که شوهرشان به آنها توجه کرده و نیازهای روحی و روانی آنها را برآورده کند.

تغییر رنگ مو و لباس زنان معنی و مفهوم خاصی دارد. آنها با این کارشان به شوهرشان می‌گویند: به من توجه کن! اگر مرد به ظاهر همسرش توجه نکند و زن مجبور باشد از شوهرش بپرسد: «خوشگل شدم یا نه»؟ این کار باعث تولید اکسیتاکسین در خون او نمی‌شود. پاسخ مرد به این سؤال هر چیزی که باشد، باعث به‌وجود آمدن احساس خوب تعریف و تمجیدی که مرد بدون این‌که همسرش از او این سؤال بپرسد، در او ایجاد می‌شد، نمی‌شود. بنابراین نگذارید همسرتان مجبور شود که این سؤال را از شما بپرسد تا شما از او توصیف و تمجید کنید.

همیشه به خاطر داشته باشید که زنان اولویّت دارند. وظیفه‌ی مردان این است که با خوشحال کردن همسرشان، باعث خوشبختی و خوشحالی خودشان شوند. وقتی مردی به همسرش توجه کافی دارد زن احساس

خوبی پیدا می‌کند و این کار باعث تولید اکسیتاکسین و کم شدن استرس‌های او می‌شود. اما متأسفانه تعریف و تمجید کردن در میان مردان تأثیر چندانی بر آنها ندارد و به همین دلیل آنها به این کار عادت ندارند. مردها برای این‌که این مسأله را خوب درک کنند باید ببینند که وقتی کسی از آنها تعریف و تمجید می‌کند و تعریف‌های او ده برابر آنچه در واقعیت است، باشد آنها چه احساسی پیدا می‌کنند. حال اگر مردی از کاری که طرف مقابل بدش بیاید، باید بداند که همسرش ده برابر از تمجید و تعریف نکردن او ناراحت می‌شود.

اینجا نیز طبق معمول همیشه زنان می‌توانند مؤثر واقع شوند. چون تستسترون باعث کم شدن استرس‌های یک زن نمی‌شود، او نمی‌داند که قدردانی کردن از شوهرش، باعث بالا رفتن تستسترون خون او می‌شود و چه تأثیری بر مرد خواهد گذاشت. او نمی‌داند که وقتی قدر کارهای شوهرش را نمی‌داند و یا به جایگاه او توجه ندارد، چقدر شوهرش ناراحت می‌شود وقتی زنی اشتباهات شوهرش را نادیده می‌گیرد، شاید مرد چیزی نگوید، ولی حتماً متوجه این کار همسرش می‌شود. اینجا نیز قانون ده برابر شدن حکمفرماست. در این شرایط مرد ده برابر آنچه همسرش تصور می‌کند، خوشحال می‌شود چون او نیاز زیادی به تولید تستسترون دارد. وقتی زنی از شوهرش انتقاد می‌کند نیز او ده برابر آنچه زن تصورش را می‌کند، ناراحت می‌شود. شاید به همین دلیل با شد که وقتی زن‌ها به شوهرشان پیشنهاد می‌کنند چگونه کاری را انجام دهند، مردها از دست آنها عصبانی می‌شوند. تلاش زن برای تغییر یا اصلاح رفتار شوهرش، نشان‌دهنده‌ی عدم اعتماد یا قدرشناسی اوست.

زن‌ها باید بدانند که اگر شوهرشان به آنها توجه کافی ندارد، مثلاً آرایش موی آنها را نمی‌بینند و از کنار آن می‌گذرد، این کار یا به خاطر آن

است که آنها مشغله و استرس زیادی دارند یا این‌که نمی‌دانند توجه کردن به همسرشان برای آنها چقدر مهم است و باعث بالا رفتن اکسیتاکسین خون آنان می‌شود.

> زن‌ها دوست دارند که شوهرشان از آنها تعریف کند و مردها دوست دارند همسرشان قدر کارهایی که آنها انجام می‌دهند را بداند و از آنها تشکر کند.

در هر صورت مرد نمی‌داند که باید از همسرش تعریف و تمجید کند و سرزنش کردن زن از شوهرش نیز بی‌فایده و اتلاف وقت به شمار می‌رود. شما می‌توانید از شوهرتان انتظار داشته باشید که مثل شما باشد. او یک مرد است و نمی‌تواند مثل زنان رفتار کند. آنها از نظر بیولوژیکی با هم تفاوت دارند. دانستن این مطلب باعث می‌شود که زن از شوهرش رنجیده و آزرده‌خاطر شود.

اما این مطلب به معنی این نیست که زن دست از خواسته‌های خودش بردارد. زن باید دوستانی داشته باشد و در جمع آنان باشد و از توجه آنها برخوردار شود. او همچنین باید کارهایی انجام دهد و اکسیتاکسین خونش را تا حدّ اعلایی بالا ببرد. زنانی که سعی می‌کنند حدود نود درصد از خواسته‌ها و نیازهای عاطفی خودشان را از منابع دیگری تأمین کنند و فقط در این زمینه ده درصد چشم به حمایت‌های شوهرشان دوخته‌اند، خوشحالند و از زندگی مشترک‌شان لذت می‌برند، در این صورت آنها خواهند دید که خوشحالی‌شان باعث می‌شود که مردها نیز بیشتر به آنها توجه کرده و حامی آنها باشند. این کار جادو نیست هورمون‌های خدا دادی و مفیدی که در بدن‌مان ترشح می‌شوند، باعث ارتباط جسم و روح ما با یکدیگر می‌شوند و ما بیشتر می‌توانیم از زندگی مشترک‌مان لذت ببریم.

شادی و احساس خوشبختی مثل یک خیابان دوطرفه است. وقتی من احساس خوبی داشته باشم و از زندگی مشترکم لذت ببرم، همسرم نیز از نظر من زنی بسیار دوست‌داشتنی خواهد بود. وقتی همسرم احساس خوبی داشته باشد و از زندگی‌اش لذت ببرد، من راحت‌تر می‌توانم به او کمک کنم و توجه کافی به او داشته باشم. هر قدر احساس ما بهتر باشد، بیشتر از زندگی مشترک‌مان لذت خواهیم برد. عاشق شدن ما در روزهای اولیه زندگی‌مان، خیلی خوب بود، ولی این مسأله تنها جرقه‌ای بود که به ما یاد می‌داد در زندگی مشترک‌مان چه راه‌هایی پیش‌رویمان داریم. طی کردن راهی درست به یک عمر زندگی مشترک و تجربه نیاز دارد.

هورمون‌ها باعث به‌وجود آمدن تفاوت‌های زیادی میان زن و شوهرها می‌شوند

امیدوارم تا به حال متوجه شده باشید که دیدن همسرمان و خواسته‌هایش، از دیدگاه خودمان شاید باخواسته‌های واقعی او کاملاً در تضاد باشد. زن و شوهرها از نظر جنبه‌های بسیاری کاملاً شبیه یکدیگر هستند، همه‌ی ما دوست داریم شاد باشیم. در صلح و آرامش به‌سر بریم و زندگی موفق و عاشقانه‌ای داشته باشیم. ولی باید بدانیم که با توجه به تفاوت‌های هورمونی که میان زن‌ها و مردها وجود دارد، راه‌های ما برای رسیدن به اهداف موفق و داشتن زندگی عاشقانه با هم کاملاً تفاوت دارد. بگذارید برایتان چند مثال بیاورم.

موفقیت: هر عاملی که باعث شود مرد احساس موفقیت کرده و تستسترون خونش بالا رود، توجه او را به خودش جلب می‌کند و به او انرژی و انگیزه‌ی کافی برای انجام آن کار می‌دهد. زن‌ها نیز به موفقیت

اهمیت می‌دهند و موفق شدن برایشان مهم است ولی قدردانی کردن از کارهای آنها خیلی باعث کم شدن استرس آنها نمی‌شود. زن‌ها نمی‌دانند که چرا موفقیت‌های شوهرشان برای آنها بسیار مهم است، چون افزایش تستسترون خون آنها باعث کم شدن استرس آنها نمی‌شود. زمانی که یک زن بدون درخواست کردن از شوهرش از حمایت و توجه او برخوردار می‌شود، اکسیتاکسین خون او به شدت بالا می‌رود و او از شوهرش قدردانی خواهد کرد.

درخواست کمک: مردها دوست ندارند بدون این‌که از کسی درخواست کمک کنند، او به آنها کمک کند. پیشنهاد کمک کردن به یک مردی که مشکلی دارد، شاید از نظر او به این معنی باشد که لیاقت ندارد آن کار را به تنهایی انجام دهد. اعتماد به نفس مردان به خاطر احساس لیاقت و شایستگی آنها در انجام کارهاست. به خاطر این‌که موفقیت آنها در کارها و تصمیم‌گیری‌هایشان، باعث می‌شود که سطح تستسترون خون آنها بالا برود. درخواست کمک از دیگران باعث افزایش تولید اکسیتاکسین می‌شود. زنان بیشتر دوست دارند از دیگران درخواست کمک کنند و این کار باعث می‌شود اکسیتاکسین خون آنها بالا برود. درخواست کمک از دیگران باعث افزایش تولید اکسیتاکسین می‌شود. زنان بیشتر دوست دارند از دیگران درخواست کمک کنند و این کار باعث می‌شود اکسیتاکسین خون آنها بالا برود و از استرس آنها کم شود. وقتی کسی به زنی پیشنهاد کمک می‌کند، لبخند روی لبان او می‌نشیند. ونوسی‌ها به کیفیت روابطشان با دیگران بیشتر از میزان موفقیت‌های فردی خودشان توجه دارند و این مسأله برایشان مهمتر است. از نظر زنان اکسیتاکسین که آنان حین انجام کارهای مشارکتی به‌دست می‌آوردند، برایشان بسیار مفیدتر و مهمتر از تستسترونی

است که حین انجام کارهای انفرادی در بدن آنها تولید می‌شود. اکنون شما هم خوب می‌دانید که چرا مردها دوست ندارند حین رانندگی کردن مسیر درست را از دیگران بپرسند و یا این‌که چرا مردها خیلی دوست ندارند به پزشک مراجعه کنند. تفاوت‌های هورمونی آنان با زن‌ها پاسخ خوبی برای این سؤالات است.

وقتی در سمینارهایم از آقایان می‌پرسم که آیا آنها در حین رانندگی مسیر درست را از دیگران می‌پرسند یا نه؟ پاسخ بیشتر آنها به این سوال مثبت است. زن‌ها وقتی پاسخ شوهران‌شان را می‌شوند، می‌خندند و می‌گویند که آنها هیچ وقت هنگام رانندگی مسیر را از کسی نمی‌پرسند. ولی واقعیت این است که آنها فقط وقتی تنها هستند و همسرشان در کنارشان نیست، مسیر را از دیگران می‌پرسند. آنها با این کارشان می‌خواهند به همسرشان ثابت کنند که راه را گم نمی‌کنند. درخواست کمک نیز در مورد مردان همین‌گونه است. آنها فقط زمانی از دیگران کمک می‌خواهند که مطمئن شده باشند خودشان هر کاری از دست‌شان برمی‌آمد را انجام داده‌اند و دیگر کاری از آنها ساخته نیست. در این صورت درخواست کمک از طرف یک مرد باعث افزایش تستسترون خونش می‌شود. چون با این کار او می‌تواند مشکلی را حل کند. بنابراین زمان درخواست کمک در زنان و مردان با هم تفاوت دارد.

بازگرداندن عشق به زندگی‌تان

با توجه به تفاوت‌ها و شباهت‌هایی که میان زن و شوهرها وجود دارد، من یکبار دیگر دوست دارم توجه شما را به تفاوت‌های هورمونی جلب کنم و بگویم که با توجه به این تفاوت‌ها چگونه می‌توانیم زندگی مشترک خوبی

داشته باشیم و با یاد گرفتن مهارت‌های خاصی زندگی عاشقانه‌ای را تجربه کنیم. در این موضوع نیز دوباره باید توجه داشته باشیم که خانم‌ها مقدم‌ترند.

یک مرد با نشان دادن رفتارهای عاشقانه، حتی زمانی‌که حالش چندان خوب نیست و برای انجام این کار انگیزه‌ای ندارد، می‌تواند باعث تولید و ترشح هورمون‌های مناسبی در خونش شود و ناخودآگاه دوباره طعم عشق را در زندگی مشترکش، بچشد. زن نیز با انجام کارهای عاشقانه‌ای که روزهای اول زندگی مشترک‌شان، برای شوهرش انجام می‌داد، دوباره می‌تواند آتش عشق را در زندگی مشترک‌شان شعله‌ور نماید. ما با این کارهایمان و ابراز احساسات‌مان می‌توانیم عشقی که در اعماق قلب‌مان داریم را نسبت به یکدیگر نشان دهیم.

نکته‌ی مهم اینجاست که قدم اول را در این مرحله باید مردان بردارند تا همسرشان بتواند عکس‌العمل مثبتی در مقابل کارهای آنها انجام داده و قدردان زحمات آنها باشد، اگر مرد قدم اول را برندارد و یا این‌که همسرش به تنهایی مطالب این کتاب را بخواند، زن خودش باید خواسته‌های خودش را مطرح کند. وقتی مرد پاسخ او را داد، زن نیز می‌تواند پاسخ رفتارهای خوب شوهرش را بدهد. اگر زنی نمی‌تواند به راحتی خواسته‌های خودش را با شوهرش در میان بگذارد، بهتر است دفترچه‌ی یادداشتی برای خودش تهیه کند و هر هفته کارهایی که شوهرش برای او انجام می‌دهد را در آن بنویسد. و ببیند که چه موقع قدردان زحمات و کارهایی که شوهرش برایش انجام داده، بوده است. اگر او نمی‌تواند به راحتی این کار را انجام دهد، بنابراین باید ببیند که از چه چیزهایی در زندگی مشترکش راضی نیست، بعد از ده دقیقه فکر کردن در مورد این مطلب او راحت‌تر می‌تواند به چیزهایی که در زندگی مشترک‌شان خوب است و او از آنها راضی است،

پی ببرد. در این صورت او راحت‌تر می‌تواند از شوهرش درخواست کند که به چنین مسائلی بیشتر توجه داشته باشد.

> مردها دوست دارند به جای این‌که همسر آنها شکایت کند و سرشان غُر بزند، او مستقیماً و با کلامی دوستانه خواسته‌هایش را مطرح کند.

یکی از بزرگ‌ترین موانع در مسیر داشتن یک زندگی خوب و عاشقانه این است که اغلب زنان خواسته‌ها، آرزوها و نیازهای فراوانی دارند و نمی‌توانند آنها را با شوهرشان در میان بگذارند. این مسأله باعث فاصله گرفتن زن و شوهرها از یکدیگر می‌شود. اگر زن خواسته‌هایی که از شوهرش دارد را مطرح نکند، مرد احساس می‌کند که همسرش خیلی خوشبخت است و به خواسته‌های خودش رسیده است که چیزی نمی‌گوید.

برای این‌که این سوءتفاهم پیش نیاید، زنان باید خواسته‌های خودشان را خیلی مشخص، کوتاه و با کلامی دوستانه به شوهرشان بگویند. وقتی مرد به خواسته‌های همسرش توجه کرد و آنها را برآورده کرد، زن نیز می‌تواند قدردان زحمات شوهرش باشد و مثل روزهای اول زندگی‌شان همواره از کارهایی که او انجام می‌دهد، تشکر کند. با این کار زن به شوهرش کمک می‌کند که او نیز طعم عشق را بچشد و با همسرش صمیمی‌تر شود. زن نیز می‌تواند توجه شوهرش را به خودش جلب کند و از این کار او لذت ببرد. اما اگر مرد علاقه‌ای به برطرف کردن نیازهای همسرش از خودش نشان نداد، زن باید صبور باشد و چند روز بعد دوباره خواسته‌اش را مطرح کند، گویی اصلاً تا به حال در مورد چیزی که می‌خواسته، با شوهرش صحبت نکرده است. این کار باعث می‌شود زن غُرغُر و به نظر نیاید و شوهرش نیز فکر نکند که او مُدام در حال غُر زدن است.

اما اگر زن به جای این‌که چند روز بعد، دوباره خواسته‌اش را با زبانی خوش مطرح کند، از شوهرش شکایت کند که چرا او به خواسته‌هایش توجه ندارد، مرد احساس خوبی پیدا نمی‌کند و فکر می‌کند همسرش غُر می‌زند. از نظر مریخی‌ها اگر کسی از آنها شکایت کند که چرا کارش را به درستی انجام نداده است، آنها حس خوبی نسبت به آن شخص ندارند و نمی‌تواند او را زیاد دوست داشته باشند. به خاطر داشته باشید که احساس موفقیت در مردان باعث می‌شود که تستسترون خون آنها بالا برود نه احساس یأس و ناامیدی و شکست، بنابراین به جای این‌که مُدام معایب و اشتباهات او را به رخش بکشید بهتر است حتی قدر کارهای کوچکی که او برایتان در گذشته انجام می‌داد را بدانید. حرف‌هایم را باور داشته و آنها را به کار بگیرید و نتیجه‌ی آن را ببینید.

اکنون برایتان مثال‌هایی را می‌آورم تا نشان دهم که چگونه زن‌ها می‌توانند عشق و محبت را از شوهران‌شان دریافت کنند. شما نیز از این روش‌ها استفاده کنید، ولی قبل از هر چیزی به خاطر داشته باشید که قدردانی شما از کارهایی که شوهرتان برایتان انجام داده، باعث می‌شود که عشق و حمایت او را به سمت خودتان جلب کنید، نه با غُر زدن و شکایت کردن در مورد کارهایی که او برایتان انجام نداده است. شما می‌توانید مثلاً به شوهرتان بگویید:

- فکر می‌کنم کنسرت خوبی در حال اجرا شدنه. دوست داری بلیطش رو تهیه کنیم و با هم به اونجا بریم؟
- ما به یه مهمونی دعوت شدیم. می‌دونی من خیلی از مهمونی رفتن خوشم می‌یاد. می‌شه با هم به اون مهمونی بریم؟
- امروز روز سختی داشتم. می‌شه با هم بریم رستوران شام بخوریم؟
- امروز موهامو رنگ کردم، ندیدی؟ خیلی از رنگ موهام خوشم

می‌یاد، تو چطور؟

● قراره یه نمایش توی شهر اجرا بشه، دوست داری بلیطش رو تهیه کنم؟ می‌شه یه قراری با هم بذاریم و بریم اون نمایش رو ببینیم؟

● به نظرت چطوری شدم؟ امروز خوشگل‌تر نشدم؟ می‌دونم تو همیشه فکر می‌کنی من زیبا هستم، ولی دوست دارم این جمله رو از زبون خودت هم بشنوم.

● هوای آخر هفته قراره خیلی خوب باشه. بیا با هم بریم کنار دریا. اگه حسّ تو رانندگی داشته باشی تفریح کنار دریا خیلی بهمون خوش می‌گذره.

● من خیلی خسته‌ام. می‌شه امشب تو ظرفا رو بشوری!

● بالاخره فرصت پیدا کردم گاراژ رو امروز کمی مرتب کنم. می‌شه توی این کار بهم کمک کنی؟

● گاهی اوقات دلم می‌خواد بهم بگی دوستم داری. می‌دونم منو دوست داری ولی شنیدن این حرف از زبون تو خیلی برام خوشاینده. می‌شه لطفاً گاهی بهم بگی که دوستم داری؟

همان‌طور که دیدید، همه‌ی این درخواست‌ها مستقیم و با زبان خوش بیان شده‌اند، زن با بیان خواسته‌هایش به این‌گونه سر شوهرش غُر نمی‌زند یا از او شکوه و گلایه نمی‌کند. او با گفتن چند کلمه در بیان خواسته‌هایش به شوهرش اجازه می‌دهد، راحت‌تر به خواسته‌هایش پاسخ مثبت بدهد. زن و شوهرها اگر به قانون اولویّت توجه به خواسته‌های زنان و راه رسیدن به خوشبختی دو جانبه توجه داشته باشند، می‌توانند همان کارهایی که روزهای اول زندگی مشترک‌شان انجام می‌دادند را دوباره انجام داده و دوباره احساس خوبی داشته باشند و شعله‌های آتش عشق را همیشه در زندگی‌شان روشن نگه دارند. اگر به این مسأله توجه داشته باشیم که تغییرات اندکی در رفتارمان باعث می‌شود هورمون‌های مفید و ضدّ استرس

در بدن‌مان تولید شود، می‌توانیم به راحتی به این هدف برسیم.

در فصل بعد برایتان می‌گویم که چگونه مریخی‌ها و ونوسی‌ها متوجه می‌شوند که دچار تغییر نقش در زندگی‌شان شده‌اند و چگونه آنها می‌توانند با این مسأله کنار بیایند.

فصل پنجم

تغییر نقش‌های مردان و زنان

وقتی یک زندگی مشترک از حالت تعادل خودش خارج شد، زن و شوهرها دچار تغییر در نقش‌هایی می‌شوند که باید در زندگی‌شان ایفا کنند.

در حالی‌که بسیاری از زنان و مردان خوب می‌دانند که گاهی زنان بیش از حد از کوره به در می‌روند و مردان بیش از حد انفعالی عمل می‌کنند، ویژگی‌های رفتاری دیگری نیز وجود دارد که افراد بسیاری با آن آشنایی ندارند. امروزه زنان بسیاری در محیط کارشان به خاطر توانایی آنها در فکر کردن و عمل کردن مانند مردان، تشویق می‌شوند، با این وجود آنها خودشان نیز شک می‌کنند که واقعاً به سیاره‌ی ونوس تعلق دارند یا به سیاره‌ی مریخ، آنها کم کم در مورد شوهرشان نیز شک می‌کنند و این سؤال را در مورد آنها نیز می‌پرسند.

وقتی تستسترون خون زنی زیاد بالا می‌رود و اکسیتاکسین کافی دریافت نمی‌کند، او کم‌کم احساس می‌کند که یک ونوسی نیست و شاید شوهرش از ونوس آمده باشد. از نظر من اگر کمی بیشتر نسبت به این مسأله فکر کنیم، حقیقت برایمان آشکارتر می‌شود و زن می‌فهمد که واقعاً

ونوسی است و شوهرش واقعاً مریخی است. تغییر جایگاه آنها در زندگی مشترک‌شان باعث شده که زندگی آنها از سمت و حدّ تعادل خارج شود، در ظاهر این تغییر نقش‌ها کاملاً واقعی و ملموس است و بنابراین ارزش آن را دارد که در این فصل در مورد این مطلب صحبت کنیم، زنان امروزی در مقایسه با زنان نسل‌های قبل مسؤولیت‌های بیشتری را به دوش می‌کشند، طبیعی است که مسؤولیت‌های مردان در مقایسه با زنان کمتر است و آنها بیشتر به سمت ونوسی شدن پیش می‌روند که این مسأله عواقب سوء خودش را دارد.

زن‌هایی که مثل مردها و دوشادوش آنها کاری می‌کنند و مشغول انجام فعالیت‌هایی هستند که تستسترون خون آنها را بالا می‌برد، نه اکسیتاکسین خون‌شان را، نمی‌توانند از استرس‌های خودشان کم کنند و فشار زیادی به آنها وارد می‌شود. از طرفی دیگر مردانی که بیشتر ابعاد زنانه‌ی شخصیت‌شان رشد کرده، و سطح تستسترون خون آنها پایین آمده، تبدیل به افرادی ضعیف و سست می‌شوند و در بیشتر موارد، عشق و شور در زندگی مشترک چنین افرادی از بین رفته و آنها از هم فاصله می‌گیرند.

حال سؤال این است که آیا تغییر نقش‌های زنان و مردان باعث می‌شود که مردها به خرید رفتن یاد به درددل کردن با همسرشان تمایل پیدا کنند یا زن‌ها مثل مردها رفتار کنند. البته نه صد در صد این‌طور نیست. منظور من این است که چنین زنانی هنوز یک زن هستند و وقتی خارج از محیط کارشان هستند و برای خودشان وقت می‌گذارند هنوز دوست دارند مثل یک زن رفتار کنند. ولی در محیط خانه بیشتر آنها برای خودشان قفسی درست کرده و شب‌ها به آن پناه می‌برد و ناگهان می‌بینند که شوهرشان بیشتر از آنها به حرف زدن تمایل دارد.

چرا افراد دچار تغییر نقش‌هایی که باید در زندگی‌شان ایفا کنند، می‌شوند

در برخی موارد این نوع تغییر نقش‌ها، رفتاری است که از کودکی آموخته می‌شود اگر دختری در خانواده‌ای بزرگ شود که ابراز احساسات کردن برای آنها مسخره و خنده‌دار است و کسی این کار را انجام ندهد، ابعاد زنانه شخصیت او سرکوب خواهند شد. به همین ترتیب اگر پسری در خانواده‌ای بزرگ شود که در آن الگوی مناسب یک مرد و رفتارهای مردانه وجود نداشته باشد، او یا از لحاظ شخصیتی به مادرش نزدیک می‌شود و یا این‌که مردی خشن و عصبانی خواهد بود. از نظر من این نوع شخصیت، سایه‌ی تاریک مریخی‌هاست.

در بیشتر موارد تغییر نقش‌های افراد به خاطر این است که زندگی آنها از حدّ اعتدال خارج می‌شود، اینجا نیز هورمون‌ها نقش اساسی بازی می‌کنند. وقتی زنی از لحاظ شخصیتی شبیه مردان می‌شود و مردی از لحاظ شخصیتی شبیه زنان می‌شود، علت اصلی این مسأله این است که هیچ یک از آنها برای ذخیره کردن مواد و هورمون‌های لازم در سلامت روحی و جسمی‌شان، تلاش نمی‌کنند. حال بگذارید ببینیم وقتی زنان در زندگی‌شان نقش‌های جدیدی را ایفا می‌کنند که مخصوص آنها نیست چه اتفاقی می‌افتد، چون همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، شادی یا ناراحتی یک زن در محیط خانواده تأثیر بسیار زیادی بر زندگی مشترک او و شوهرش خواهد گذاشت.

وقتی زنان به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند

یکی از مهمترین و رایج‌ترین نشانه‌های زنانی که مریخی هستند، این

است که آنها به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند. وقتی چنین زنی از محل کار به خانه برمی‌گردد، درون غار تنهایی‌اش پناه می‌برد و شوهرش مجبور است پشت در غار بایستد تا او از آنجا بیرون بیاید، مرد پشت در غار منتظر همسرش است چون می‌خواهد با او حرف بزند. شاید شما فکر کنید که این کار مرد از نظر همسرش بسیار خوب است، ولی اصلاً این‌طور نیست. او نه دلش می‌خواهد با شوهرش حرف بزند و نه علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های شوهرش دارد. او دوست دارد تنها باشد.

وقتی زن‌ها احساس می‌کنند که دیگران حرف‌های آنها را نمی‌فهمند، به حرف زدن تمایلی ندارند.

چه دلیلی برای حرف نزدن او با شوهرش وجود دارد؟ وقتی زن شروع می‌کند به حرف زدن با شوهرش، احساس می‌کند که شوهرش به حرف‌های او گوش نمی‌دهد. وقتی او احساس می‌کند که نمی‌تواند با شوهرش درددل کند و شوهرش به حرف‌های او توجه ندارد، بنابراین سکوت اختیار می‌کند و غم و غصه‌هایش را در دلش می‌ریزد. در حقیقت زن با این کارش، خودش را از منبع تولید اکسیتاکسین محروم کرده است. او شبیه مردها شده است و شوهرش مثل زن‌ها به حرف زدن و درددل کردن علاقه‌ی زیادی دارد.

به خاطر داشته باشید که هر وقت زنی احساس می‌کند که با حرف زدن، دیگران او را درک می‌کنند و حرف‌هایش را می‌فهمند، اکسیتاکسین خون او بالا می‌رود و از استرس‌هایش کم می‌شود، وقتی زنی از حالت تعادل خارج می‌شود و مثل مردها رفتار می‌کند، احساس می‌کند که اگر با شوهرش حرف بزند و درددل کند، شوهرش حرف‌های او را نمی‌فهمد، پس چرا باید خودش را اذیت کند و با او حرف بزند. او حتی شاید پیش خودش

فکر کند که حرف زدن با شوهرش اتلاف وقت است. علت اصلی این مشکل این است که او یک ونوسی است که از ونوسی‌ها فاصله گرفته و شبیه مریخی‌ها رفتار می‌کند، او حتی خودش هم نمی‌داند که نیاز دارد کسی پای درددل‌هایش بنشیند و او را درک کند، بنابراین به دنبال این نمی‌گردد که کسی حرف‌های او را بشنود.

به عبارت دیگر او از دیگران فاصله می‌گیرد و در خلوت و انزوای خودش می‌ماند، در حالی‌که تحت فشار کاری و استرس زندگی است، آیا چنین زنی دیگر عاشق شوهرش نیست؟ چنین زنی نمی‌تواند به خواسته‌های خودش برسد و نیازهایش را برطرف کند و علاقه‌ای نسبت به عکس‌العملی که شوهرش در این شرایط به او نشان می‌دهد، ندارد. گویی شوهرش نیز فراموش کرده که چطور باید تستسترون خون خودش را بالا برد، چون دیگر به غار تنهایی‌اش پناه نمی‌برد. تنها کاری که چنین مردی انجام می‌دهد این است که از موفقیت‌هایش تعریف کند و یا این‌که غُر بزند و از روز بدی که پشت سر گذاشته شکایت کند. اما هیچ یک از این کارها باعث کم شدن استرس همسرش نمی‌شود. او اصلاً نمی‌داند که همسرش استرس دارد، چه برسد به این‌که کاری برای کم شدن استرس همسرش انجام دهد.

وقتی زنی این‌گونه دچار تغییر نقش می‌شود و شوهرش سرد و بی‌خیال است، زندگی مشترک آنها هر روز بدتر از روز قبل می‌شود. حال اگر آنها تلاش کنند که شرایط را تغییر دهند، باز اوضاع از آنچه که هست، بدتر می‌شود، اما من برای این دسته از افراد خبر خوشی دارم. برای باز گرداندن زندگی مشترک به حالت اعتدال آن، راه‌هایی وجود دارد. در این فصل برایتان می‌گویم که چگونه زن و شوهرها می‌توانند با یکدیگر حرف بزنند و به فکر هم باشند و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند. اگر آنها بتوانند در

این زمینه‌ها ارتباط خوبی با هم برقرار کنند، می‌توانند هورمون‌های مفیدی در بدن‌شان تولید کرده و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند. در این صورت آنها همچنین می‌توانند انتظارات معمولی نیز از یکدیگر و از زندگی مشترک‌شان داشته باشد. زن‌ها دوباره ونوسی و مردها دوباره مریخی می‌شوند.

اما قبل از این‌که راه‌حل مناسبی پیشنهاد کنیم، بهتر است از دیدگاه مردان در این رابطه آگاه شویم.

وقتی مردها زیاد حرف می‌زنند

اما ماجرای مردها چیست؟ چرا آنها هر چند وقت یکبار به غار تنهایی‌شان نمی‌روند؟ مهمتر این‌که چرا به جای آنها همسرشان به غار تنهایی خودش پناه می‌برد.

تجربه به من ثابت کرده است که این قبیل مردان بیش از حد احساس نیاز می‌کنند و این احساس نیاز باعث می‌شود که آنها از همسرشان فاصله بگیرند این قبیل مردان وقتی می‌بینند همسرشان شلوغ است و شور و هیجان زیادی دارد، کارهای زیادی در خانه انجام می‌دهند، ولی از انجام این کارها لذت نمی‌برند. آنها خیلی زودرنج و توقعی می‌شوند. آنها به شدت احساس ناامنی می‌کنند و خیلی تحت تأثیر کارهای خودشان قرار می‌گیرند. چنین مردانی وقتی حرف می‌زنند و درددل می‌کنند، تلاش می‌کنند که خودشان را به رخ همسرشان بکشند و یا این‌که از مشکلات زندگی همیشه می‌نالند. آنها نمی‌دانند که این کارهایشان باعث می‌شود که همسرشان از آنها بیشتر فاصله بگیرید.

بگذارید اکنون مطلبی را برایتان روشن کنم. وقتی شما مریخی هستید، هیچ‌کس نمی‌گوید که شما حق حرف زدن و درددل کردن را ندارید. در

محیط کار، مردها حتی بیشتر از زن‌ها نیز حرف می‌زنند. مردها با حرف زدن نشان می‌دهند که قدرت و اقتدار در دست آنهاست. وقتی مردی از سر کارش به خانه می‌آید و با همسرش حرف می‌زند، حرف‌های او درددل کردن نیست. مرد با حرف زدن با همسرش سعی می‌کند به او ثابت کند که حق با اوست. اما بهتر است او برای مقابله با استرس به جای حرف زدن با همسرش، به غار تنهایی‌اش پناه ببرد و آنگاه مشکلاتش را فراموش کند تا بتواند از استرس‌های خودش کم کند.

هدف مردها از حرف زدن، توجیه کردن حرف‌های خودشان یا به رخ کشیدن کارهایشان به دیگران است

مردی را به من نشان دهید که زیاد حرف می‌زند تا من نیز به شما نشان دهم که همسر چنین مردی ساکت است و چیزی نمی‌گوید. آنها دچار تغییر نقش شده‌اند تا بتوانند به نحوی با یکدیگر کنار بیایند. مرد به هر نحوی احساس می‌کند که باید با همسرش حرف بزند، ولی زن از حرف زدن با شوهرش مأیوس شده و به این کار علاقه‌ای ندارد. وقتی مرد حرف می‌زند، همسرش از او فاصله می‌گیرد، مرد بیشتر حرف می‌زند تا همسرش را به حرف زدن وادار کند، ولی این کار او فایده‌ای ندارد. این کار مرد باعث آزار همسرش شده و او از شوهرش بیشتر فاصله می‌گیرد.

خلاصه بگوییم، مردها برای این‌که بتوانند با این مشکل کنار بیایند و به تعادل برسند، باید هرچند وقت یکبار به غار تنهایی‌شان پناه ببرند تا بتوانند با استرس و مشکلات‌شان کنار بیایند. اگر مردی به حرف زدن و درددل کردن با کسی نیاز دارد، بهتر است با دوستان خودش حرف بزند نه با همسرش. وقتی او در کنار همسرش است، باید شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های او باشد نه این‌که خودش حرف بزند.

وقتی می‌گویم زن‌ها نباید پای درددل‌های شوهرشان بنشینند، دلیلی دارم. در پایان یک روز کاری که زن خسته است و کار زیادی از او برای شوهرش ساخته نیست، مرد باید خودش با مشکلاتش کنار بیاید و در نهایت باید حامی همسرش باشد تا او نیز هورمون‌های مفیدی در بدنش تولید شود. یک قانون کلی در همه‌ی زندگی‌های مشترک وجود دارد و آن قانون این است که هرگز مردها نباید بیشتر از همسرشان حرف بزنند. مردی که می‌خواهد همسرش از غار تنهایی‌اش بیرون بیاید و مشکل تغییر نقش‌های او حل شود، باید به همسرش کمک کند تا او با انجام کارهای مختلف، اکسیتاکسین خونش را بالا ببرد. همان‌طور که در فصل‌های قبل هم دیدید، این کار نه تنها کمک بسیار بزرگی برای زن است، بلکه باعث می‌شود مرد نیز احساس خوبی پیدا کند. داشتن احساسی خوب در یک زندگی مشترک قدم اول برای این است که زن و شوهرها بتوانند به شخصیت اصلی خودشان باز گردند.

مردها باید یک قانون کلی را همیشه به خاطر داشته باشند و آن قانون این است که آنها هرگز نباید بیشتر از همسرشان حرف بزنند.

من در طول مشاوره با هزاران زن و شوهر، متوجه شدم که آن دسته از زن و شوهرهایی که دچار تغییر شخصیت می‌شوند، مشکلات زیادی را در زندگی مشترک‌شان تجربه می‌کنند و هر روز که از زندگی مشترک آنها می‌گذرد، مشکلات آنها نیز بیشتر می‌شود، ولی حل کردن مشکل آنها به چند سال معالجه و روانشناسی نیاز ندارد. چنین زن و شوهرهایی فقط باید نحوه‌ی صحیح برقراری ارتباط با یکدیگر را یاد بگیرند. آنها همچنین باید بفهمند که نحوه‌ی ارتباط صحیح آنها باعث می‌شود که هورمون‌های لازم برای داشتن رابطه‌ای خوب در بدن‌شان بیشتر ترشح شود. در مراحل اولیه

شاید انجام برخی کارها برای آنها سخت و غیر طبیعی به نظر برسد، ولی با گذشت زمان، آنها به انجام این کارها عادت خواهند کرد. آنها فقط به فکر و تمرین نیاز دارند. این روش‌ها بر اساس رسیدن زوج‌ها به تعادل هورمون است.

حرف زدن، کمک کردن و خشنود کردن همسرمان

بگذارید اکنون با هم مراحل مختلف داشتن یک رابطه‌ی مشترک خوب که عبارتند از: حرف زدن، کمک کردن به همسرمان و خوشحال کردن او، را بررسی کنیم. هریک از این سه عامل نقشی بنیادین و اساسی را در داشتن یک زندگی خوب بازی می‌کنند. از طرفی دیگر هر یک از این سه عامل ممکن است باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در زندگی افراد شود و در نهایت آنها دچار تغییر شخصیت شوند. ما به خصوص اکنون که مریخی‌ها و ونوسی‌ها نقش‌های جدیدی در جوامع ایفا می‌کنند باید مراقب تغییر شخصیت آنها باشیم و به آنها کمک کنیم که نقش‌های مربوط به جنس خودشان را ایفا کنند.

قبل از این‌که بیشتر وارد این بحث شویم، باید بگویم که من سعی می‌کنم که نتیجه‌ی پیشرفت‌های چند دهه‌ی جوامع را در اینجا برایتان بازگو کنم. وقتی می‌گویم که زن و شوهرها باید نقش‌های مربوط به خودشان را ایفا کنند، منظور من این نیست که مردها اصلاً نباید در کارهای خانه مشارکت داشته باشند، آشپزی کنند و یا از فرزندان‌شان نگهداری کنند زن‌ها نیز وظیفه‌ی اصلاح امور خانه را به عهده نگیرند. منظور من این است که آنها برای کم کردن استرس‌های کار روزانه‌شان باید فعالیت‌های مخصوص به خودشان را انجام دهند تا بتوانند سطح هورمون‌های ضدّ استرس مفید بدن‌شان را بالا ببرند، قبل از این‌که این

مبحث را برایتان بازترکنم، نکته‌ی مهّم دیگری را خاطرنشان می‌نمایم. هر قدر زنی در محیط کارش بیشتر نقش مردان را ایفا کند، اکسیتاکسین کمتری در خونش ترشح می‌شود، از طرفی هرقدر مردی بیشتر نقش زنان را ایفا کند و مثل آنها رفتار کند، تستسترون کمتری در خونش ترشح می‌شود. اکنون شما این تفاوت‌ها را به خوبی می‌دانید، شما می‌دانید که زنان با درددل کردن با دیگران و جلب حمایت‌های آنها می‌توانند اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند. مردها نیز با مسؤولیت‌پذیری و مدتی پناه بردن در غار تنهایی‌شان، می‌توانند تستسترون خون‌شان را بالا ببرند، البته اگر مدت این تنهایی چندان زیاد نباشد. در این صورت حتی اگر زن و شوهرها نقش‌های جدیدی ایفا کنند که مثل نیاکان‌شان نباشد نیز، باز دچار تغییر شخصیت نخواهند شد.

اکنون به زندگی دیوید و بت توجه کنید. دیوید مردی است که سر کار نمی‌رود و از فرزندان خانواده مراقبت می‌کند و همسرش بت تنها نان‌آور خانواده است. امروزه این نوع زن و شوهرها در کشورهای مختلفی دیده می‌شوند. اگر دیوید نتواند بیرون از خانه مشغول انجام فعالیت‌هایی مثل دوچرخه‌سواری، ورزش کردن و شرکت کردن در باشگاه ورزشی باشد، زندگی او بسیار کسل‌کننده و دشوار خواهد بود. کار کردن در بیرون از خانه برای او راهی است که بتواند ثابت کند او یک مرد است. این کار همچنین باعث افزایش تستسترون خونش هم می‌شود.

وقتی می‌گوییم زن و شوهرها باید کارهای مخصوص به جنس خودشان را انجام دهند، منظورمان این نیست که مردها هرگز نباید در خانه آشپزی کنند و زن‌ها هرگز نباید انبردست به دست بگیرند.

بت همسر دیوید، او را تشویق می‌کند که از خانه بیرون برود و مشغول انجام فعالیت‌هایی شود که باعث بالا رفتن تستسترون خونش می‌شود و همیشه در خانه نماند. وقتی بت از سر کار به خانه برمی‌گردد و احساس می‌کند شوهرش از لحاظ شخصیتی شبیه زنان عمل می‌کند و دوست دارد حرف بزند و درددل کند، او شوهرش را از انجام این کار باز می‌دارد. او برای رسیدن به این هدف به شوهرش چیزی می‌گوید که شاید در ظاهر عجیب به نظر بیاید، ولی نشان‌دهنده‌ی این است که او نسبت به تغییر شخصیت شوهرش حساس است. او از شوهرش می‌خواهد که پیش دوستانش رفته و با آنها حرف بزند و زمانی‌که حالش بهتر شد به خانه برگردد. آن وقت دیوید می‌تواند شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد.

بت نیز برای بالا بردن سطح اکسیتاکسین خون خودش، به دوست‌های خودش پناه می‌برد تا از حمایت‌های آنان بهره‌مند شود. وقتی او در کنار دیوید است برنامه‌ریزی می‌کند تا بتواند با شوهرش حرف زده، درددل کند و اوقات خوب و خوشی را در کنار هم داشته باشند. شاید انجام این کارها توسط بت خودخواهانه به نظر بیاید، ولی او زن بسیار زیرکی است. او می‌داند که انجام این کارها باعث بالا رفتن اکسیتاکسین خون خودش و تستسترون خون شوهرش می‌شود.

به خاطر داشته باشید که عمده‌ترین دلیل آشفتگی زنان این است که آنها در محیط کارشان تستسترون زیادی دریافت می‌کنند و آنقدر مشغله دارند که فراموش می‌کنند نیازهای‌شان برطرف نمی‌شود. آنها نیاز دارند کسی حرف‌هایشان را بشنود، آنها مجبورند با مردانی زندگی کنند که نمی‌دانند چگونه باید به حرف‌های همسرشان گوش کنند. دلیل این مسأله خواه به خاطر پرحرف بودن مردان باشد و یا این‌که به خاطر این باشد که

آنها نمی‌توانند دست از پیشنهاد کردن راه‌حل برای همسرشان بردارند، نتیجه یکسان است. زنانی که چنین شوهرانی دارند، از آنها فاصله گرفته و نمی‌توانند با آنها حرف بزنند. این قبیل زنان به جای این‌که پرشور و حرارت باشند، بیحال و کسل می‌شوند و یکدفعه متوجه می‌شوند که مشغول انجام دادن کارهای مردانه هستند، مثلاً به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند.

غار تنهایی زنان شبیه غار مردان نیست. غار تنهایی یک مرد، به او کمک می‌کند تا با مشکلاتش کنار بیاید، ولی وقتی زنی در غار تنهایی خودش فرو می‌رود، از شوهرش فاصله می‌گیرد. اما چرا او باید از شوهرش فاصله بگیرید؟ چون از نظر زن او تنها کسی است که کاری برایش انجام نمی‌دهد و فقط از او توقع دارد او در طول روز از خودش مایه بگذارد و دیگر چیزی برای دادن به دیگران ندارد. از نظر چنین زنی حرف زدن و درددل کردن با شوهرش فایده‌ای ندارد.

وقتی زن نمی‌داند که چگونه باید با شوهرش حرف بزند و احساسات خودش را بیان کند، احساس اجبار می‌کند تا همان شخصیت مردانه‌ی خودش را حفظ کند. او آنقدر مشغله دارد که احساس می‌کند حرف زدن با شوهرش اتلاف وقت است. به‌وجود آمدن چنین حالاتی در یک زن به این دلیل است که او هرگز نتوانسته درددل‌هایش را به شوهرش بگوید و بتواند با استرس و فشارهای زندگی‌اش کنار بیاید.

بنابراین امیدوارم تا به حال به دو نکته در مورد زندگی دیوید و بت توجه کرده باشید. نکته‌ی اول این‌که علی‌رغم وظایفی که آنها به عهده گرفته بودند که با نقش‌هایی که یک زن یا مرد معمولی ایفا می‌کند، متفاوت است، آنها نتوانسته بودند زندگی خوب و سعادتمندی داشته و از بروز اختلاف در زندگی‌شان جلوگیری کنند. نکته‌ی دوم که باید بدانید این است که استرس و فشارهای زندگی، یکی از مهمترین عواملی است که

باعث می‌شود افراد دچار تغییر شخصیت شوند.

وقتی بین زن و شوهری تنش و مشکلی وجود دارد، زن‌ها از شوهرشان فاصله می‌گیرند و نسبت به او سرد و بی‌تفاوت می‌شوند و مردها نقش زنان را بازی می‌کنند، زیاد حرف می‌زنند یا از کوره به در می‌روند. دلیل به‌وجود آمدن این مشکل این است که مرد نمی‌داند چگونه باید با مشکلات خودش کنار بیاید، آنها برای کنار آمدن با استرس و فشارهای زندگی باید موقتاً مشکلات خودشان را فراموش کنند. اگر مردی نتواند مشکلات خودش را فراموش کند، احساس می‌کند باید در مورد آنها حرف بزند و این مسأله باعث می‌شود که او از لحاظ شخصیتی به زنان شباهت پیدا کند. شاید حرف زدن و درددل کردن از نظر او خوب باشد، ولی او با این کار هم نمی‌تواند با استرس کنار بیاید، از طرفی دیگر وقتی زن نمی‌داند که چگونه می‌تواند با شوهرش حرف بزند و درددل کند، احساسات خودش را نادیده می‌گیرد و احساس می‌کند باید بیشتر و بیشتر کار کند. او نمی‌داند که چگونه باید با استرس خودش کنار بیاید، بنابراین احساس خستگی می‌کند. او آنقدر خسته است، که دیگر فرصتی برای درددل کردن با شوهرش را ندارد. به‌تدریج چنین زنی از ابعاد زنانه‌ی شخصیت خودش دور می‌شود و شبیه مردان می‌شود. تغییرات روحی و روانی او باعث به‌وجود آمدن تغییرات فیزیکی در جسم او نیز می‌شوند. چنین زنانی اغلب از کمبود هورمون‌های مفید در بدن‌شان رنج می‌برند. آنها اغلب دچار اختلال کم‌خوابی می‌شوند که یکی از نشانه‌های سندرم پی ام اس مخصوص به مردان است.

نکته‌ی جالب توجه اینجاست که راه‌حلّ مشکل این دسته از زن و شوهرها این است که آنها دوباره نقش‌های قبلی خودشان را ایفا کنند. یعنی مردها مثل قبل بی‌خیال و آرام به نظر برسند و زن‌ها آتشین و پرسوز. زن‌ها باید یاد بگیرند که احساسات خودشان را با شوهرشان در میان بگذارند و

شوهرشان را تشویق کنند شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های آنها باشد. مردها نیز باید یاد بگیرند وقتی همسرشان حرف می‌زنند، حرف‌های او را قطع نکنند و شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های او باشند. بازگشتن به حالت تعادل برای این قبیل زن و شوهرها مثل راه رفتن روی طناب شعبده‌بازی است. حفظ تعادل در این حالت بسیار مهم است. کافی است کمی به سمت راست و چپ کج شوید تا بتوانید نقطه‌ی تعادل را پیدا کنید. وقتی مردها به حرف‌های همسرشان گوش می‌کنند و او را درک می‌کنند و زن‌ها با درددل کردن با شوهرشان، احساس آرامش می‌کنند، این تعادل در زندگی آنها برقرار می‌شود.

برطرف کردن نیازهای زنان و مردان

تقریباً همه‌ی افراد فکر می‌کنند که می‌دانند به چه چیزی نیاز دارند. اگر آنها نتوانند نیازهای خودشان را برطرف کنند، به این خاطر است که مسیر را درست انتخاب نکرده‌اند. اما اگر واقعاً آنها می‌دانستند به چه چیزی نیاز دارند، پس چرا نمی‌توانند به چیزهایی که نیاز دارند، برسند.

بیشتر زن و شوهرهایی که برای مشاوره نزد من می‌آیند، دنبال راه‌حل‌هایی می‌گردند که اصلاً برای آنها مفید نیست. زن‌ها بیشتر دوست دارند که شوهرشان با آنها حرف بزند و درددل کند، حال آن‌که نیاز واقعی آنها این است که کسی پای درددل‌های آنها بنشیند و حرف‌هایشان را بشنود. مردها نیز دوست دارند مدام حرف‌ها و کارهای همسرشان را اصلاح کنند، حال آن‌که نیاز واقعی آنها این است که روش خودشان را تغییر داده و بیشتر حامی همسرشان باشند. زن‌ها دوست دارند شوهرشان تغییر کند، ولی نیاز واقعی آنها این است که عکس‌العمل خودشان را در مقابل شرایط مختلف تغییر دهند. مردها نیز توقع دارند که همسرشان از لحاظ جنسی

بیشتر به آنها توجه کند، حال آن‌که نیاز واقعی یک زن این است که شوهرش احساساتی‌تر با او رفتار کند. زن‌ها از شوهرشان دارند که آنها سفره‌ی دل‌شان را پهن کنند و حرف بزنند، حال آن‌که نیاز واقعی یک زن حرف زدن و درددل کردن باشوهرش است. نیازی نیست که یک مرد با همسرش درددل کند، او باید یاد بگیرد شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد و محیط امنی برای همسرش ایجاد کند تا او بتواند راحت با شوهرش درددل کند.

در ادامه‌ی این مبحث دیگر در مورد این انتظارات نادرست زن و شوهرها از یکدیگر چیزی نمی‌گویم و راه‌حل‌هایی برای آنها ارائه می‌کنم تا به‌وسیله‌ی آن بتوانند به تعادل رفتاری و شخصیتی برسند. یکی از مؤثرترین راه‌های رسیدن به تعادل هورمونی در بدن‌مان، داشتن رابطه‌ی عاشقانه در زندگی مشترک است. اما گاهی اوقات تلاش برای ایجاد رابطه‌ی عاشقانه باعث می‌شود که استرس زن و شوهرها بیشتر شود و آنها نتوانند به این هدف برسند. این مشکل به خصوص زمانی بیشتر خودش را نشان می‌دهد که زن و شوهرها فکر می‌کنند بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترک‌شان آنها همچنان باید برای یکدیگر جذابیّت داشته باشند. اما آنها باید بدانند که بعد از گذشت چند سال، کم‌کم این جذابیّت از بین می‌رود و آنها باید خودشان این جذابیّت را در زندگی‌شان به‌وجود آورد و در زندگی مشترک‌شان احساس خوشبختی کنند. اگر یکی از آنها در زندگی مشترکش احساس خوبی نداشته باشد، نمی‌تواند عشق و محبت همسرش را نیز درک کند و احساس کند از نظر همسرش فردی دوست‌داشتنی است.

آیا به خاطر دارید که در فصل قبل گفتم زن و شوهرها باید سعی کنند نود درصد خواسته‌هایشان را خودشان برآورده کنند و فقط از همسرشان انتظار داشته باشند ده درصد بقیه‌ی خواسته‌هایشان را برآورده کند؟ اکنون

در مورد این مساله بیشتر برایتان توضیح می‌دهم. آیا تا به حال صندوق‌های جمع‌آوری اعانه را دیده‌اید. روی آن صندوق‌ها دماسنجی وجود دارد. هر قدر افراد بیشتر در صندوقی پول می‌اندازند، درجه‌ی حرارت آن دماسنج بالاتر می‌رود تا این‌که صد در صد پرشود در زندگی مشترک شما نیز چنین دماسنجی وجود دارد و روزهای اول ازدواج‌تان دمای صد درجه را نشان می‌دهد. کم‌کم با گذشت زمان، زندگی شما نیز رو به سردی می‌رود و دمای این دما سنج نیز پایین می‌آید. شما باید برای بالا بردن شور و حرارت در زندگی مشترک‌تان سهمی داشته باشید و نود درصد مسؤولیت این کار را خودتان به عهده بگیرید و فقط ده درصد از همسرتان انتظار داشته باشید تا در کنار هم بتوانید احساس خوشبختی کنید.

وقتی مریخی‌ها و ونوسی‌ها احساس خوبی نسبت به خودشان و یکدیگر پیدا کردند، کم‌کم به روی مدارهای اولیه‌شان قرار خواهند گرفت و به حرکت خودشان ادامه خواهند داد.

عشق تنها زمانی راه حلّ مشکل تغییر شخصیت است که شما احساس خوبی داشته باشید

برای این‌که درجه‌ی حرارت دماسنج زندگی‌تان را بالا ببرید و احساس خوشبختی کنید، باید به تعادل شخصیتی برسید. شما باید بدون هرگونه چشم داشتن به کمک همسرتان، خودتان به فکر جلب حمایت‌های عاطفی دیگران باشید. شما باید همواره در زندگی مشترک‌تان احساس تازگی و طراوت، شادی و موفقیت کنید. در این صورت نود درصد راه خوشبختی را پیموده‌اید. اینجاست که عشق و زندگی عاشقانه‌ی شما در کنار همسرتان به شما اجازه می‌دهد تا احساسی خوشبختی شما تکمیل شود و به صددرصد برسد. تنها در این صورت است که می‌توانید مریخی‌ها و

ونوسی‌ها را به‌گونه‌ای تغییر دهید که دوباره روی مدارهای قبلی خودشان حرکت کنند.

مسیر درست حرکت در زندگی

وقتی یک هواپیما از روی زمین بلند می‌شود و به حالت خلبان اتوماتیک پرواز می‌کند، حتماً به مقصد مورد نظرش می‌رسد. مسیر حرکت چنین هواپیمایی شاید بسیار عالی به نظر برسد، ولی واقعیت چیز دیگری است. در بسیاری از مواقع، مسیر حرکت به خاطر نوسانات سرعت باد و عوامل دیگر آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید، خوب نیست، با این وجود هواپیما در جهت درست حرکت می‌کند. تنظیمات خاصی باعث می‌شود که هواپیما بتواند با وجود شرایط بد جوّی در مسیر حرکت خودش، پرواز کند.

ما نیز در مسیر حرکت زندگی مشترک‌مان باید حالت تعادل را حفظ کنیم. برای رسیدن به چنین هدفی باید به تفاوت‌های جنسی میان زن و شوهرها با دیدی باز نگاه کنیم و قبول کنیم که چیزی که برای زنی ممکن است خوب باشد، برای شوهرش مضر باشد و برعکس. اگر از نیازهای متفاوت یکدیگر آگاهی نداشته باشیم ممکن است ما و همسرمان مدام به فکر تغییر خودمان باشیم و به هیچ نتیجه‌ای نیز نرسیم. اگر به تفاوت‌های یکدیگر توجه نداشته باشیم، ممکن است ناخودآگاه غرایز خودمان را دنبال کنیم و نفهمیم مسیر درست حرکت‌مان کدام است و سقوط کنیم.

به طور کلی بیشتر اوقات نباید طبق غرایز و تمایلات درونی خودمان رفتار کنیم، به خصوص زمانی که دوست داریم با یکدیگر حرف بزنیم، از یکدیگر کمک بخواهیم و یکدیگر را خوشحال کنیم. در این شرایط شاید احساس کنیم که راه درست را خوب می‌دانیم، ولی واقعیت جز این است. بگذارید این مسائل را به طور جداگانه بررسی کنیم و ببینیم که آیا واقعاً

همسرمان را خوب می‌شناسیم.

خوشبخت کردن یکدیگر

زنی برای شوهرش یک زن ایده‌آل است که شوهرش بتواند او را خوشبخت و خوشحال کند. در این دنیای خیالی، مرد احساس می‌کند که وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردد، می‌تواند خواسته‌های همسرش را برآورده کرده و او را خوشحال کند.

معمولاً زن متوجه نمی‌شود که شوهرش دوست دارد او را خوشحال و خوشبخت ببیند. علت این مسأله هم این است که زن از طریق روش‌های دیگری احساس خوشبختی می‌کند. مطمئناً زن و شوهرها دوست دارند خوشبخت باشند و با شادی در کنار یکدیگر زندگی کنند، ولی احساس خوشبختی در زنان و مردان با یکدیگر فرق دارد. زنان وقتی احساس خوشبختی می‌کنند که شوهرشان آنها را درک کند. مردها نیز وقتی احساس خوشبختی می‌کنند که مشغول انجام فعالیت‌هایی باشند که از نظر همسرشان مهم بوده و آنها بتوانند تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند. مردها تقریباً سی برابر زنان به تستسترون نیاز دارند، بنابراین طبیعی است که زن‌ها نتوانند نیاز شوهران‌شان به تستسترون و احساس موفقیت را درک کنند و ندانند که آنها چه زمانی احساس خوشبختی می‌کنند.

اگر زنان توجه کنند که گاهی شوهرشان به حیوان خانگی‌شان بیش از حد علاقه نشان می‌دهد، شاید بتوانند این مطلب را بهتر درک کنند. چه دلیلی دارد که یک مرد به حیوان خانگی‌اش علاقه‌ی زیادی داشته باشد. مطمئناً یک زن نمی‌تواند مثل حیوان خانگی رفتار کند تا شوهرش به او توجه کند.

مردها بیشتر از همسرشان تمایل دارند که همسرشان را خوشحال کنند.

حیوان خانگی شما، همیشه از دیدن شما خوشحال می‌شود، این‌طور نیست؟ شاید یک مرد روز کاری سختی را پشت سر گذاشته باشد، ولی هر وقت که به خانه می‌آید و حیوان خانگی‌اش را می‌بیند، او خوشحال است. وقتی مرد خوشحالی حیوان زبان‌بسته را می‌بیند، خوشحال می‌شود و تستسترون خونش بالا می‌رود و از استرس‌هایش کم می‌شود.

حیوان خانگی صاحبش را دوست دارد و این دوست داشتن بدون قید و شرط حیوان، به دل مردان می‌نشیند. مردان دوست دارند که دیگران قدرشان را بدانند.

معمولاً زنان نمی‌دانند که احساس خوشحالی و خوشبختی آنان برای شوهران‌شان چقدر اهمیت دارد. مرد دوست دارد که همسرش را خوشحال ببیند و زن دوست دارد شوهرش او را خوشبخت کند. مرد در طول زندگی‌اش به دنبال کسی نیست که عاشق او باشد، ولی زن دوست دارد شوهرش عاشق او باشد. مرد نیز دوست دارد بتواند به همسرش عشق بورزد؛ البته او نیز دوست دارد عشق و محبت همسرش را ببیند، ولی مهمتر از هر چیز دیگری است که او بتواند در خوشحال کردن همسرش احساس موفقیت کند و احساس کند می‌تواند همسرش را خوشبخت کند.

مسأله‌ی دیگری که اغلب به چشم زنان نمی‌آید، تأمین مخارج خانواده توسط شوهرشان است. برای بسیاری از زن‌ها این کار شوهرشان کاملاً عادی است. وقتی مردی سخت تلاش می‌کند تا زندگی بهتری برای خانواده‌اش مهیّا کند، زن ممکن است فکر کند شوهرش این کارها را به خاطر خودش انجام می‌دهد. او نمی‌داند که مرد این کار را به خاطر

خوشحال نمودن همسرش انجام می‌دهد و حقیقت زندگی مردان این است. مدت‌ها قبل از این‌که زنی وارد زندگی آنها شود، آنها به دنبال تأمین معاش هستند تا بتوانند مخارج همسرش و فرزندان‌شان را تأمین کرده و آنها را خوشحال کنند. چنین مردی نمی‌دانست که همسرش چه کسی خواهد بود، ولی از همان ابتدا به دنبال کسی می‌گشت که مراقب او باشد.

زنان نیز منتظرند که روزی شوهر مورد علاقه‌شان سوار اسب سفیدی به خواستگاری آنان بیاید، مردان هم امیدوارند که روزی بر آن اسب سفید سوار شوند. اگرچه نحوه‌ی بیان و ابراز احساسات مردان با زنان متفاوت است، ولی همه‌ی آنها در درون خودشان چنین احساسی را دارند. کافی است به شعرهای عاشقانه گوش کنید، همه‌ی آنها را مردها نوشته‌اند.

اما ماجرای ونوسی‌ها با مریخی‌ها تفاوت دارد. وقتی زنی خسته از سر کار به خانه برمی‌گردد خوشحالی همسرش باعث نمی‌شود که او بتواند خستگی‌هایش را از تن به در کند. شاید او از دیدن خوشحالی همسرش خوشحال شود، ولی از استرس‌هایش کم نمی‌شود. اگر چنین زنی یک روز کاری سخت و بد را پشت سر گذاشته باشد، حتی ممکن است از خوشحالی شوهرش نیز ناراحت شود.

من خودم خوب به خاطر دارم که بارها و بارها زمانی‌که از سفر برگشته و احساس خوبی داشتم، با همسر ناراحتم مواجه می‌شدم که به من می‌گفت وقتی در سفر بودم چقدر به او سخت گذشته است. وقتی از ماجراهایی که در نبود من در خانه اتفاق افتاده بود، می‌شنیدم، حال من نیز خیلی زود بد می‌شد. خوشحالی من در خانه باعث خوشحال شدن همسرم نمی‌شد. در واقع خوشحالی و تا حدّی بی‌خیالی من در خانه باعث می‌شد که همسرم به من بگوید: نمی‌دونی که چقدر باید توی خونه فکر کنم.

وقتی زنی ناراحت است، خوشحالی شوهرش او را خوشحال نمی‌کند، بلکه باعث استرس بیشتر در او می‌شود.

در واقع حق با همسرم بود و او سعی داشت با حرف زدن و درددل کردن با من از استرس خودش کم کند. او از این‌که مجبور بود همه‌ی کارها را در نبود من به تنهایی انجام دهد، دچار استرس شده بود و من برای کم کردن استرس او کاری انجام نداده بودم. مردها با زن‌ها تفاوت دارند، وقتی مردها وقتی می‌بینند همسرشان خوشحال است، تستسترون خون‌شان بالا می‌رود و از استرس آنها کم می‌شود ولی زن‌ها این‌گونه نیستند.

اما این تفاوت‌ها به این معنی نیست که زنان موجوداتی خودخواه هستند و یا این‌که به شوهرشان توجه ندارند، فقط موضوع این است که خوشحالی مردان آنقدرها هم برای زنان مهم نیست. نباید از زنان به خاطر این ویژگی‌شان انتقاد کنیم. این مسأله فقط به خاطر تفاوت‌های هورمونی مردان و زنان است. البته وقتی می‌گویم تمام فکر و ذکر مردان به این است که همسرشان را خوشحال کنند، ممکن است عده‌ای از آنان پیش خودشان بگویند: خوب اگه واقعاً شوهرم دوست داره منو خوشحال ببینه پس چرا توی کارام به من کمک نمی‌کنه؟ پاسخ این سؤال بسیار ساده است. مردان واقعاً دوست دارند همسرشان را خوشحال کنند، ولی بعد از یک روز سخت کاری آنها نیز به استراحت کردن نیاز دارند. مردها نمی‌توانند تغییر کنند و به استراحت فکر نکنند، این مسأله یکی از ویژگی‌های ذاتی آنها است.

در خدمت مردان بودن، هدیه‌ای برای مردان و باری سنگین بردوش زنان

یکی از مهمترین مسائلی که زن و شوهرها در زندگی مشترک‌شان بر سر آن با هم رقابت می‌کنند، مسأله‌ی امتیازگیری است. سؤال این است که چه کسی از همسرش امتیاز بیشتری می‌گیرد؟

و چه کسی باید بیشتر به همسرش خدمت کند؟ تقریباً در بیشتر موارد زنان در خدمت شوهران‌شان هستند و اگر این مسأله آنها را رنج بدهد نیز، باز نمی‌توانند از این کارشان دست بردارند.

وقتی زنی عاشق شوهرش است، بدون هرگونه چشم‌داشتی، هر کاری که از دستش برمی‌آید، برای او انجام می‌دهد، چون خودش از قبل به خواسته‌ی خودش رسیده است، ولی وقتی زنی خسته است و دچار استرس می‌شود، دیگر به از خودگذشتگی کردن تمایلی ندارد. وقتی زنی دچار استرس می‌شود، به جای این‌که بیشتر به فکر خودش باشد، بیشتر به فکر دیگران است، مردان وقتی خسته هستند، باید نه تنها اوقاتی از روز را به خودشان اختصاص دهند، بلکه از حمایت‌های مورد نیازشان نیز بهره‌مند شوند. وقتی او از حمایت‌های دیگران بهره‌مند می‌شود، اکسیتاکسین خونش نیز بالا می‌رود می‌توانند در خدمت شوهر و فرزندانش باشد

حتی زمانیکه یک زن به خواسته‌های خودش می‌رسد نیز باز دوست دارد در خدمت دیگران باشد.

در واقع هر قدر زن بیشتر از حمایت‌های دیگران برخوردار باشد، بیشتر در خدمت آنها خواهد بود. اگر اکسیتاکسین خون او بالا باشد، او می‌تواند قدر حمایت‌ها و کمک‌های دیگران را بداند. کمک کردن به دیگران در

جسم و روح زنان تنیده شده است. حتی اگر او با این کار نتواند به خواسته‌های خودش برسد، باز مغز زن به او دستور می‌دهد که به دیگران کمک کند تا اکسیتاکسین خونش بالا برود و احساس بهتری پیدا کند. در این صورت او می‌تواند با کمک کردن به دیگران، از استرس‌های خودش کم کرده و به آرامش برسد.

اگرچه این ویژگی زنان در احساس موفقیت آنان مؤثر است، از طرفی دیگر می‌تواند مشکل‌ساز نیز باشد. اگر زن بیش از حد به فکر دیگران باشد و دیگران به او توجهی نکنند، اکسیتاکسین خون او پایین می‌آید. چنین زنی بالاخره توقف خواهد کرد و به شما می‌گوید:«بسه دیگه خسته شدم، دیگه نمی‌تونم اینجوری باشم». اگر او نتواند دست از این کارهایش بردارد، مدام به جای این‌که به فکر خودش و برآورده کردن خواسته‌هایش باشد، در خدمت دیگران است. در این صورت او نمی‌تواند کمبود هورمون‌های مفید بدنش را جبران کند.

جالب‌تر اینجاست که چنین زنی به جای این‌که خودش را مستحق دریافت کمک‌های دیگران بداند، همچنان به کار خودش ادامه داده و در خدمت آنان است. تا زمانی‌که این زن یاد نگیرد که چطور از سرعت حرکتش کم کند، با همان سرعت به کارهای قبلی‌اش ادامه خواهد داد و یا این‌که بالاخره مجبور می‌شود سر به غار تنهایی‌اش فرو برد و یا دچار تغییر شخصیت شود.

بیشتر به فکر خودتان باشید و کمتر از خودتان مایه بگذارید

اما وضعیت مریخی‌ها کاملاً فرق دارد. آنها بیشتر انتظار دارند که همسرشان خوشحال باشند و بس. اگر آنها احساس کنند که همسرشان

خوشحال نیست، فکر می‌کنند با مشکلی روبه‌رو شده‌اند و باید آن را حل کنند. خوشحال بودن زن‌ها باعث می‌شود که مردها به خودشان ببالند. همان‌طور که شما هم می‌دانید داشتن این احساس برای مردان بسیار مهم است، وقتی همسر مردی خوشحال است و احساس خوشبختی می‌کند، او راحت‌تر می‌تواند تستسترون خونش را بالا ببرد.

ولی در مریخ مسأله‌ی دیگری نیز وجود دارد که درک آن برای ونوسی‌ها بسیار مشکل است. مردان مریخی بیشتر دوست دارند همسرشان به فکر خودش باشد و آنها بیشتر به فکر همسرشان باشند؛ البته برای مردان ساده‌تر است که بیشتر به فکر خودشان باشند تا دیگران، اما این کار برای زنان چندان ساده نیست. اگر یک زن بخواهد کاری را برای خودش انجام بدهد، از نظر خودش فردی خودخواه محسوب می‌شود، بنابراین او با انجام این کار نمی‌تواند اکسیتاکسین خون خودش را بالا برد. برای این‌که اکسیتاکسین خون زنی بالا برود، او باید یاد بگیرد که نه تنها در خدمت دیگران باشد، بلکه از حمایت‌ها و کمک‌های آنها نیز بهره‌مند شود. اگر او خودش به این مسأله پی ببرد، می‌تواند نگرش خودش را تغییر دهد. او باید یاد بگیرد، که گاهی به خواسته‌ی دیگران پاسخ منفی بدهد و همیشه احساس نکند که مجبور است خواسته‌ی آنها را برآورده کند. اگر زن پیش خودش فکر کندکه او با دادن پاسخ منفی به خواسته‌ی دیگران به خودش پاسخ مثبت می‌دهد و به فکر برآورده کردن خواسته‌های خودش می‌افتد، انجام این کار برایش آسان خواهد شد، وقتی زنی بیشتر از حمایت‌های دیگران بهره‌مند می‌شود، می‌تواند از صمیم قلبش به فکر دیگران باشد و به آنها کمک کند.

زن‌ها می‌ترسند که اگر به فکر خودشان باشند، دیگران آنها را دوست نداشته باشند.

معمولاً زن‌ها از این می‌ترسند که اگر در خدمت شوهر و فرزندان‌شان نباشند و کمی نیز برای خودشان وقت بگذارند، شوهرشان دیگر آنها را دوست نداشته باشد، آنها باید این فکر را فراموش کنند چون اصلاً درست نیست. مردی که عاشق همسرش است، همیشه او را دوست دارد و وقتی چنین زنی به فکر خودش باشد، شوهرش بیشتر لذت می‌برد. اگر زنان به این نکته توجه کنند، دیگر خودشان را مسؤول خوشحال کردن شوهرشان نمی‌دانند. اگر زن کمتر از خودش مایه بگذارد و بیشتر به فکر خودش باشد، بیشتر به نفعش خواهد بود.

باید بدانید که مردها دوست ندارند مدیون همسرشان باشند. اگر مرد مدیون همسرش باشد، به خصوص از لحاظ عشق و محبت، آنگاه زندگی آنها به یک معامله تبدیل می‌شود و عشق جایگاه خودش را از دست می‌دهد. مرد مجبور نیست عاشق همسرش باشد. او خودش از صمیم قلب دوست دارد به همسرش عشق بورزد. او عشق خودش را با اختیار و نه از روی جبر به همسرش هدیه می‌کند. اگر مرد احساس می‌کند که مجبور است در ازای کارهایی که همسرش برای او انجام می‌دهد، او را دوست داشته و به او عشق بورزد، انگیزه و انرژی او برای دوست داشتن همسرش کم خواهد شد.

اکنون باید به نکته‌ای دیگر که در اوایل این فصل برایتان گفتم توجه کنید و آن مسأله‌ی تغییر شخصیت است. هر زنی که دوست دارد شوهرش یک مرد باشد و مانند مردان رفتار کند، باید به رفتارهای مردانه‌ی او بها دهد. به عبارت دیگر نباید او را از دریافت و تأمین تستسترون کافی محروم نماید. مردان را به انجام کارهایی که هرگز انجام نداده‌اند یا به انجام آنها علاقه و تمایلی ندارند، مجبور نکنید. آنها را نصیحت نکنید که اگر کارشان را به نحوی دیگر انجام می‌دادند، موفق‌تر بودند. وقتی شوهرتان را نصیحت

می‌کنید، به او می‌گویید که روشی که شما انتخاب کرده‌اید، بهتر است و یا این‌که شما آن کار را بهتر از شوهرتان می‌توانید انجام دهید، بنابراین ضرورتی ندارد که او خودش را به دردسر بیاندازد و این کار را انجام دهد، شما خودتان می‌توانید آن کار را انجام دهید. مردان در مقابل شخصیت مردانه‌ی همسرشان جبهه‌گیری می‌کنند و حالت انفعالی به آنها دست می‌دهد. به همین دلیل است که مردان بیش از حد بی‌خیال می‌شوند و زنان بیش از حد حرص می‌خورند.

مضمون مطالبی که در قسمت قبل برایتان گفتم، این است که زنان می‌توانند با انجام کارهای کوچک شوهرشان را تشویق کنند تا مردی خوب برای آنها باشد. وقتی مردی از همسرش کمک نمی‌خواهد، زن نباید به شوهرش پیشنهاد کمک کند یا او را نصیحت کند. اگر مردی در انجام کاری شکست خورد، همسرش نباید شکست او را به رخش بکشد. وقتی زنی از توقعات خودش کم کند، شوهرش احساس می‌کند که او قدر زحماتش را می‌داند و مرد می‌تواند همسرش را خوشبخت کند. چنین مردی می‌تواند وقتی با مشکلی روبه‌رو شد به غار تنهایی‌اش برود و خیلی زود از آنجا بیرون بیاید.

همگی به خوبی می‌دانیم که داشتن یک زندگی مشترک خوب، کار ساده‌ای نیست. زندگی مشترک افراد در جهت حرکت به سوی رشد و تعالی است. کافی است که دوباره به مطالبی که در ابتدای این فصل برایتان گفتم، مراجعه کنید و ببینید که چه موضوعات پیش پا افتاده‌ای باعث بروز مشکلات در زندگی ما می‌شوند. بیش از حد حرف زدن، حرف نزدن و سکوت اختیار کردن و حرفی ناسنجیده زدن جزء عادت‌های غلط ارتباطی ماست که باعث می‌شود ما در زندگی‌مان دچار تغییر شخصیت شویم. برای زن و شوهرها سخت است که بدانند چگونه باید با هم حرف بزنند تا

هورمون‌های مفیدی در بدن‌شان ترشح شود و آنها احساس خوبی داشته باشند و در عین حال، حالت تعادل هورمونی آنها نیز به هم نخورد. هدف مردها از حرف زدن، بحث کردن بر سر موضوعی است؛ ولی هدف زنان درددل کردن است. روی هم رفته هم زن‌ها و هم مردها دوست دارند شاد باشند و یکی از اهداف مشترک آنها این است که خوشبخت شوند.

اما زن و شوهر باید بدانند که آنها با هم تفاوت دارند و باید به تفاوت‌ها احترام بگذارند تا بتوانند ارتباط خوبی با هم داشته باشند و به خواسته‌هایشان برسند و زنان نیز باید یاد بگیرند که چگونه با شوهرشان حرف بزنند. بحث کردن در مورد این مطلب موضوع فصل بعدی ماست. همراه ما باشید تا در فصل ششم در مورد این موضوع اطلاعات بیشتری به‌دست آورید.

فصل ششم

چرا زن‌ها با شوهرشان حرف نمی‌زنند و مردها به حرف‌های آنها گوش نمی‌دهند

زن‌ها خوب می‌دانند که آنها به حرف زدن و درددل کردن با شوهرشان نیاز دارند، ولی نمی دانند که باید چگونه این کار را انجام دهند. مردها نیز دوست دارند به حرف‌های همسرشان گوش کنند، ولی از انجام این کار احساس خوبی ندارند.

زن به خودش می‌گوید: وقتی شوهرم علاقه‌ای به شنیدن حرفای من نداره، چرا باید با اون حرف بزنم. مرد هم به خودش می‌گوید: وقتی همسرم شروع می‌کنه به حرف زدن همین‌طور ادامه می‌ده و من هرچی بهش بگم، براش فرقی نداره. همیشه حق با اونه. عدم داشتن یک ارتباط خوب، مشکل زن و شوهرهای بسیاری است. علت این مشکل، مسائل بسیاری است از قبیل: عدم انتخاب زمان مناسب برای حرف زدن، عدم انتخاب واژهای درست برای گفتن و نداشتن انگیزه‌ی کافی برای این کار است، ولی مهمترین چیزی که اغلب زنان از آن شکایت می‌کنند، این است که همسرشان به حرف‌های آنها گوش نمی‌دهد.

بله حق کاملاً با خانم‌هاست، ولی من در مقام دفاع از مردان باید بگویم

که تا چندی پیش آنها مجبور نبودند پای درددل‌های همسرشان بنشینند، برای همین این کار برای آنها کمی سخت است. در گذشته زنان انتظار نداشتند که شوهرشان پای درددل‌های آنها بنشیند. برای زنان نسل‌های قبل مهم نبود که شوهرشان در مورد افکار و احساسات آنها چیزی بداند. این مسأله تنها زمانی اهمیت پیدا کرد که زن‌ها کم‌کم از یکدیگر دور شدند و نتوانستند با هم ارتباط داشته و درددل کنند، اکنون که زنان فرصت این را ندارند که در کنار هم باشند و با هم درددل کنند، احساس می‌کنند در زندگی‌شان چیز باارزشی را از دست داده‌اند.

زن‌ها به حرف زدن نیاز دارند. وقتی زنی نمی‌تواند در مورد احساساتش با کسی حرف بزند و از این طریق فشار کارهای روزانه‌ی خودش را کم کند، احساس می‌کند مجبور است با شوهرش درددل کند. اگر مرد پای صحبت‌های همسرش ننشیند و به حرف‌های او توجه نکند، هر کار دیگری که برای همسرش انجام دهد، به چشم او نمی‌آید و کافی نیست. وقتی زن و شوهرها نمی‌توانند با هم حرف بزنند و مردها شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرشان نیستند، مرد هرکاری هم که برای همسرش انجام دهد، باعث خوشحالی او نمی‌شود.

اما آیا حرف زدن اینقدر برای زنان مهم است؟ بله همین‌طور است. عشق و محبت اولین عامل بالا بردن اکسیتاکسین خون زنان است و برقراری ارتباطی خوب با همسر، دومین عامل به حساب می‌آید. وقتی زنان فرصت حرف زدن با شوهرشان را پیدا می‌کنند، ترشح اکسیتاکسین در خون آنها بالا می‌رود و آنها می‌توانند استرس را از خودشان دور کرده و به فکر خدمت کردن به دیگران باشند. حرف زدن یکی از نیازهای اساسی ونوسی‌ها است ولی امروزه آنها آنقدر استرس دارند که حتی به این نیاز فکر هم نمی‌کنند. یک زن ممکن است به دلیل مشغله‌ی زیاد، احساس کند که به حرف زدن و درددل کردن با دیگران نیازی ندارد. اما دلیل اصلی تمایل نداشتن زنان به این کار، این است که آنها تا به‌حال طعم شیرین درددل کردن با شوهرشان و این‌که شوهرشان حرف‌های آنها را بشنود را هنوز

نچشیده‌اند. فایده‌ی حرف زدن برای زنان بیشتر از اینهاست. زن‌ها با حرف زدن نه تنها می‌توانند استرس کارهای روزانه‌شان را از خودشان دور کنند، بلکه این کار برای آنها مزایای دیگری نیز دارد. وقتی زن و شوهری با هم حرف می‌زنند و زن می‌داند که شوهرش خوب به حرف‌های او گوش می‌دهد، اتفاق دیگری نیز می‌افتد. زن با این کار شوهرش می‌فهمد که همیشه یک نفر منتظر شنیدن حرف‌های اوست و می‌داند که او در طول روز با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کند. او حتی در محیط کار که باعث افزایش تستسترون خونش می‌شود وقتی به این مسأله فکر می‌کند که کسی او را دوست دارد و به او عشق می‌ورزد، می‌تواند در همان محیط اکسیتاکسین خون خودش را بالا ببرد.

تمام چیزهایی که برایتان گفتم، برای زنان بسیاری شبیه یک رؤیا می‌باشد. زنان می‌دانند که به حرف زدن و درددل کردن با شوهرشان نیاز دارند؛ ولی نمی‌دانند چطور باید این کار را انجام دهند. مردان نیز دوست دارند به حرف‌های همسرشان گوش کنند ولی این کار باعث می‌شود آنها احساس خوبی نداشته باشند. خبر خوش برای زنان این است که این مشکل آنها نیست. حداقل در مراحل اولیه وظیفه‌ی مرد است که برای این مشکل راه‌حلی پیدا کند. ولی راه‌حلّ مشکل آنها چیزی نیست که زن و شوهرها تصور آن را دارند.

ما خوب می‌دانیم که نحوه‌ی ارتباط زن و شوهر با یکدیگر با نحوه‌ی ارتباط زنان در جمع خودشان، با هم فرق دارد. بنابراین وقتی زنی با شوهرش درددل می‌کند، قرار نیست مرد نیز ابراز احساسات کند و از درددل‌هایش بگوید. مردها از شنیدن مشکلات همسرشان ناراحت شده و از کوره به در می‌روند، چون هر وقت آنها احساس کنند مشکلی وجود دارد، دوست دارند خیلی زود برای آن مشکل، راه‌حلی ارائه کنند و در این میان احساسات خودشان را نیز ابراز کنند.

اکنون می‌خواهم به شما بگویم که زن و شوهرها نیز می‌توانند ارتباط خوبی با یکدیگر داشته باشند، چون خودم بارها و بارها شاهد این مسأله

بوده‌ام. زن‌هایی که ارتباط خوبی با شوهران‌شان دارند، حتی از حرف زدن با آنها احساس بهتری پیدا می‌کنند و ترجیح می‌دهند به جای درددل کردن با زنان دیگر، با شوهر خودشان حرف بزنند، عجیب‌تر این‌که مردان نیز به شنیدن حرف‌های همسرشان علاقه پیدا می‌کنند و مشتاقانه منتظر شنیدن حرف‌های او هستند.

زنان برای این‌که بتوانند چنین ارتباطی با شوهرشان داشته باشند باید یاد بگیرند که چگونه با شوهرشان حرف بزنند تا او شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های آنها باشد. آنها باید به نیاز خودشان به حرف زدن توجه کنند و ضمن حرف زدن و درددل کردن با شوهرشان حریمی را حفظ کنند. مردها نیز باید یاد بگیرند که چگونه به حرف‌های همسرشان گوش کنند. اما منظور من این نیست که وقتی زنی با شوهرش درددل می‌کند، شوهرش ساکت بنشیند و فقط به حرف‌های همسرش گوش کند، هر چند این روش در مراحل اولیه مناسب می‌باشد. منظور من این است که یک مرد واقعاً به حرف‌های همسرش گوش کند و جذب حرف‌های او شود.

در سال‌های اولی که مشغول به انجام کارم به عنوان یک مشاوره بودم، متوجه شدم که زن و شوهرها برای این‌که یاد بگیرند چگونه باید با هم حرف بزنند، به کمک یک نفر نیاز دارند. من مدت بیست و پنج سال از روش خاصی برای آنها استفاده کردم و معتقدم که شیوه‌ی خاصی برای حرف زدن زنان وجود دارد. اکنون برایتان می‌گویم که آنها برای درددل کردن با شوهران‌شان باید چه کار کنند. زنان باید هر روز چند دقیقه‌ای در مورد کارهای خودشان با شوهرشان حرف بزنند و مراقب باشند که در این مدت حرفی در مورد روابط آنها با یکدیگر نزنند و یا این‌که از شوهرشان راه‌حلی برای مشکل‌شان درخواست نکنند. این کار حدود ده دقیقه طول می‌کشد. وقتی حرف‌های زن تمام شد، از شوهرش به خاطر این‌که پای حرف‌های او نشسته تشکر می‌کند، چون در این روش، مردها فقط باید شنونده باشند و چیزی نگویند.

من می‌دانم که مردها از این روش استقبال می‌کنند و با این مسأله که

همسرشان در هفته چند بار با آنها درددل کند، مشکلی ندارند، به شرط این‌که حرف‌های همسرشان کوتاه و خلاصه باشد و وارد جزئیات نشوند و انتظار نداشته باشند که شوهرشان به غیر از گوش دادن به حرف‌های آنها کار دیگری نیز انجام دهد. ضرورتی ندارد که وقتی یک زن شوهرش و درددل می‌کند، مرد نیز در مورد احساساتش حرف بزند، پاسخ همسرش را بدهد و یا این‌که خودش را توجیه کند، مرد باید بداند که هدف همسرش از درددل کردن با او فقط رسیدن به آرامش است و بس. اگر این کار باعث شاد شدن یک زن می‌شود، حتماً در نهایت مرد نیز خوشحال خواهد شد.

> وقتی زن در حین درددل کردن با شوهرش حریمی را رعایت می‌کند، مرد راحت‌تر می‌تواند به حرف‌های او گوش کند

در ادامه‌ی این فصل راهکارهایی در مورد استفاده از این روش صحبت کردن برایتان خواهم گفت. اما قبل از هرچیزی بگذارید برایتان بگویم که اهمیت استفاده از این تکنیک در برقراری ارتباط در زندگی‌های مدرن کنونی که زن و شوهرها مشغله‌ی زیادی دارند و مجبورند نقش‌های جدیدی را به عهده بگیرند، چیست؟

وقتی زن و شوهرها با هم حرف نمی‌زنند، چه اتفاقی می‌افتد؟

ما در محیط کارمان معمولاً از احساسات خودمان حرفی نمی‌زنیم. درست نیست که با یک مشتری یا مراجعه‌کننده درددل کنیم. این مسأله هم در مورد زنان و هم در مورد مردان صحّت دارد. هدف همه در محیط کار، انجام کاری است که به آنها محوّل شده نه چیز دیگری، ولی در محیط خانه و خانواده مسأله فرق دارد. وقتی زنان از سر کارشان به خانه برمی‌گردند، آرزوی این را دارند که کاری انجام دهند که اکسیتاکسین

خون‌شان بالا برود. اگر قرار است زنان در طول روز فقط در محیط کارشان باشند و یا این‌که در خانه تنها باشند، باید کاری انجام دهند و میان تستسترون و اکسیتاکسینی در خون‌شان ترشح می‌شود، تعادل برقرار کنند. حرف زدن در مورد مشکلات زندگی و درددل کردن باعث تولید اکسیتاکسین در خون زنان می‌شود. اما این کار باعث کم شدن تستسترون خون مردان می‌شود. به خاطر داشته باشید که بهترین راه ممکن برای تولید تستسترون در مردان این است که آنها به غار تنهایی‌شان بروند.

خوب حالا چه؟ اگر زنان می‌دانند که به حرف زدن نیاز دارند اکنون باید به زمان حرف زدن توجه کنند. آنها باید وقت‌شناس باشند. در غیر این صورت وقتی شوهرشان احساس کند که آنها زمان مناسبی را برای حرف زدن انتخاب نکرده‌اند، این کارشان باعث می‌شود که روز آنها خراب شود و اوقات‌شان تلخ شود. وقتی زنی تحت فشار است، خواه‌ناخواه به جای این‌که خیلی ساده به شوهرش بگوید خسته است و نمی‌تواند کاری را انجام دهد، شروع می‌کند به بحث کردن با او تا از شرّ احساسات خودش خلاص شود حال آن‌که مثلاً می‌توانست به جای غُر زدن و جمع کردن ظرف‌ها، فقط بگوید: الان خسته‌ام و نمی‌تونم این کار رو انجام بدم. من قبلاً در مورد اثرات مخرّب این نوع درددل کردن برایتان گفته‌ام. وقتی زنی از غذای یک رستوران خوشش می‌آید و از آن ایراد می‌گیرد، فقط می‌خواهد با حرف زدن از استرس خودش کم کند. ولی شوهرش احساس می‌کند که منظور او این است که شوهرش نمی‌تواند او را خوشحال کند. شما نیز اکنون می‌دانید که برای مردان چقدر مهم است که همسرشان را خوشحال کنند.

اکنون مثال‌هایی برایتان می‌آورم تا نشان دهم که زن‌ها چگونه سعی می‌کنند احساسات خودشان را با حرف زدن ابراز کنند، ولی به نتیجه‌ای نمی‌رسند و تلاش‌شان بیهوده است. در این صفحه مواردی را می‌آورم که نشان دهم زن‌ها چگونه در برقراری ارتباط با شوهرشان، ناکام می‌مانند و عکس‌العمل شوهرشان در مقابل آنها چگونه خواهد بود.

وقتی زنی دوست دارد با شوهرش حرف بزند	عکس‌العمل مرد در مقابل حرف‌های او
وقتی زنی خسته است، صبر می‌کند و چیزی نمی‌گوید تا این‌که شوهرش از او بخواهد کاری را انجام دهد. بعد شروع می‌کند به غُر زدن و شکایت کردن از این‌که هنوز کارهای انجام نشده‌ی زیادی را دارد و خیلی خسته است.	مرد احساس می‌کند که نباید از همسرش می‌خواست تا او کاری را برایش انجام دهد. او به خاطر مشکلاتی که همسرش دارد، احساس مسؤولیت می‌کند. گویی او به خاطر مشکلات همسرش مقصر است.
وقتی زنی احساس می‌کند که شوهرش به او عشق نمی‌ورزد و او را دوست ندارد، صبر می‌کند تا او از لحاظ جنسی به همسرش نیاز پیدا کند تا این کار او را تلافی کند.	مرد احساس می‌کند که همسرش به برقراری ارتباط با او علاقه‌ای ندارد و یا این‌که با این کار سعی می‌کند به خواسته‌های خودش برسد.
وقتی زن از نحوه‌ی برخورد شوهرش با فرزندانش و روش تربیتی که او در پیش گرفته، راضی نیست صبر می‌کند تا وقتی بچه‌ها کار اشتباهی انجام دادند این مسأله را به رخ او بکشد.	مرد در شرایطی که زودرنج و حساس است و احساس می‌کند، همسرش او را سرزنش می‌کند او احساس می‌کند که همسرش قدر زحماتش را نمی‌داند و او پدر خوبی نیست.
وقتی زن در مورد مسائل مادی و اقتصادی نگران است. چیزی نمی‌گوید و صبر می‌کند تا این‌که شوهرش بخواهد چیزی بخرد و این مسأله را به رخ او بکشد.	مرد احساس می‌کند همسرش برای او رئیس‌بازی در می‌آورد و به او امر و نهی می‌کند که چگونه باید پولش را خرج کند. او فکر می‌کند همسرش به خاطر چیزی که او می‌خواهد بخرد، نگران است.
وقتی مرد به قولی که به همسرش داده، وفا نمی‌کند زن صبر می‌کند و چیزی نمی‌گوید، تا ببینند وقتی شوهرش مشغول استراحت و یا خواندن مجله و تماشای تلویزیون است به سراغش برود و به او غُر بزند.	مرد از این‌که می‌بیند همسرش وقت استراحت او، شروع کرده به شکوه و شکایت و انتظار دارد که او به خواسته‌هایش پاسخ مثبت بدهد، ناراحت می‌شود. او دوست دارد پاسخ همسرش را بدهد، ولی به استراحت کردن بیشتر نیاز دارد.
زن دوست دارد در کنار شوهرش باشد و با او درددل کند ولی صبر می‌کند و چیزی نمی‌گوید تا زمانی‌که شوهرش بخواهد با دوستانش بیرون برود.	وقتی مرد به فکر خودش است، یکدفعه همسرش مانع برآورده شدن خواسته‌های او می‌شود. او به احساسات همسرش بها می‌دهد، ولی نمی‌تواند در آن واحد هم به خواسته‌های خودش فکر کند و هم به خواسته‌های همسرش.

اگر به این جدول توجه کنید، خواهید دید که زنان با این رفتارشان از شوهرشان گلایه و شکایت کرده و یا از آنها انتقاد می‌کنند و سعی می‌کنند آنها را تحت تسلط خودشان داشته باشند. اما اگر کمی دقیق‌تر به این مسأله نگاه کنید، می‌فهمید که منظور زنان از بیان کردن چنین جملاتی چیست. زن وقتی خسته است و احساس می‌کند فرصتی برای حرف زدن با شوهرش ندارد و نمی‌داند که چه موقع این فرصت به‌وجود خواهد آمد، دست‌پاچه می‌شود و نمی‌داند که چگونه باید مشکلاتش را با شوهر در میان بگذارد. زن بیچاره شاید خودش هم نداند که با گفتن چنین جملاتی روز خودش هم خراب خواهد شد. زن فقط می‌خواهد حرف بزند و با شوهرش درددل کن. ارتباط درونی زنان به گونه‌ای است که آنها به حرف زدن و درد دل کردن با دیگران بیشتر از مردها نیاز دارند، زن برای درددل کردن به هورمون‌های خاصی نیاز دارد.

برای از بین بردن تنش از زندگی زناشویی، زن‌ها باید بتوانند با شوهرشان حرف بزنند و آنها باید شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرشان باشند. وقتی زن احساس کند که می‌تواند آزادانه با شوهرش حرف بزند و درددل کند، دیگر مجبور نیست یکدفعه از کوره به در برود و حرف‌هایی را بگوید.

زن‌ها معمولاً احساس می‌کنند که فرصت مناسبی برای حرف زدن با شوهرشان برایشان به‌وجود نمی‌آید.

ایجاد فرصت مناسب برای حرف زدن

از نظر مردان وحشتناک‌ترین جمله‌ای که یک زن می‌تواند به شوهرش بگوید این است که می‌خواهد با او حرف بزند. وقتی زنی شروع می‌کند به

حرف زدن با شوهرش، او در مقابل حرف‌های همسرش جبهه‌گیری می‌کند. مرد احساس می‌کند که همسرش با این کارش از او کاری را می‌خواهد که او توان انجام دادنش را ندارد. بنابراین کاملاً طبیعی است که زن نمی‌تواند حرف‌هایش را به راحتی با شوهرش در میان بگذارد. زن احساس می‌کند که شوهرش حرفی برای گفتن به او ندارد. اگر مرد بداند که همسرش با حرف زدن به آرامش می‌رسد و خوشحال می‌شود و قرار نیست این مکالمه باعث شود که مرد احساس ناامنی کند، راحت‌تر می‌تواند پای حرف‌های او بنشیند.

اما چه موقع مرد احساس امنیت می‌کند؟ معمولاً وقتی مرد احساس کند که مجبور نیست حرفی بزند و چیزی بگوید، احساس امنیت می‌کند. او با این کارش می‌تواند به همسرش کمک بزرگی بکند. اما اگر قرار باشد که مرد نیز در مورد احساسات خودش حرف بزند، اوضاع خراب می‌شود. شرایط، زمانی بدتر می‌شود که زن بعد از درددل کردن با شوهرش از احساسات او نیز بپرسد و راه‌حلی برای مشکلات‌شان بخواهد. مریخی‌ها دوست ندارند احساسات‌شان را با مشکلات‌شان درگیر کنند و به هر دوی آنها با هم فکر کنند. اما زن‌ها این‌گونه نیستند، آنها احساسات‌شان را با مشکلات‌شان درگیر می‌کنند و می‌توانند هم زمان در مورد هر دوی آنها حرف بزنند. اما اگر آنها دوست دارند که با شوهرشان درددل کرده و اکسیتاکسین خون خودشان را بالا ببرند، باید به این تفاوتی که میان خودشان و شوهرشان وجود دارد، توجه کنند و حین حرف زدن در مورد احساسات‌شان به دنبال یافتن راه‌حلی برای مشکلات‌شان نباشند، زنان باید برای این منظور با دوستان خودشان درددل کنند. شوهر شما قرار است با شما کنار بیاید، ولی شما نباید بیش از حد از او انتظار داشته باشید چون او یک ونوسی نیست.

اما این مسأله اصلاً نگران‌کننده نیست، بلکه شما باید از آن خوشحال نیز باشید، همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، وقتی زنی شوهرش را تشویق می‌کند که او مثل زنان با همسرش درددل کند و به طور کلی مثل زن‌ها رفتار کند، از جذابیّتش به عنوان یک مرد در چشمان همسرش کم خواهد شد. این کار باعث ضعف مرد است و در نهایت باعث می‌شود که آنها دچار تغییر شخصیت شوند. منظور من از بیان این مطالب این نیست که مردها نباید احساساتی باشند. من می‌خواهم بگویم که آنها باید رفتاری مردانه داشته باشند.

زنانی که آرام و صبور هستند و زندگی مشترک خودشان را دوست دارند، سعی می‌کنند با زیرکی تمام به خواسته‌های شوهرشان نیز توجه کنند و وقتی با او درددل می‌کنند به دنبال راه‌حلی برای مشکلات‌شان نباشند. در این صورت زن می‌تواند با شوهرش درددل کند و شوهرش با او همدردی نماید ـ مرد وقتی می‌بیند که با گوش کردن به درددل‌های همسرش، حال او بهتر می‌شود، احساس می‌کند که مشغول حلّ مشکلات اوست و این کار باعث می‌شود تستسترون خونش بالا برود و از استرس او کم شود.

خانم‌ها باید بدانند که تنها مکانی که آنها می‌توانند با شوهرشان حرف بزنند و او مشکلات‌شان را حل کند، در مطب روانپزشک است. شما باید به این نکته توجه کافی داشته باشید. زنانی که سعی می‌کنند ضمن درددل کردن با شوهرشان مشکلات‌شان را نیز حل کنند، خیلی زود می‌فهمند که شوهرشان از این کار آنها عصبانی و افسرده می‌شود و دیگر به شنیدن حرف‌های آنها علاقه‌ای ندارد. در این صورت مرد ممکن است حرف‌های همسرش را قطع کرده و به او چیزی ناخوشایند بگوید و پیشنهادی بدهد که او خوشش نیاید. زن نیز بعد از شنیدن حرف‌های شوهرش به جای

این‌که حالش بهتر شود، به استرس‌هایی که دارد، افزوده می‌شود. تستسترون خون مرد نیز در این شرایط، شدیداً پایین می‌آید. زن‌ها برای این‌که در حین حرف زدن و درددل کردن با شوهرشان، کارشان به بحث و اختلاف نکشد، بهتر است از ابتدا به او بگویند که قرار نیست چیزی بگوید.

مردان نیز باید هنر خوب گوش کردن به حرف‌های همسرشان را یاد بگیرند و حرف‌های او را قطع نکنند. حدّ و حدود دیگری که زن و شوهرها در حین حرف زدن با یکدیگر باید رعایت کنند، مربوط به مضمون و محتوای حرف‌های آنهاست. وقتی مردی نشسته و به حرف‌های همسرش گوش می‌کند، زن هر قدر هم که عصبانی باشد، حق ندارد هر چیزی که دلش خواست به او بگوید. این کار اصلاً عادلانه نیست و زن با این‌گونه حرف زدن به آرامش نخواهد رسید. وقتی زنی در حین حرف زدن با شوهرش به فکر حلّ مشکلاتش است. تستسترون خونش بالا می‌رود نه اکسیتاکسین آن، بنابراین به آرامش می‌رسد.

چگونه زن‌ها باید سر حرف با شوهران‌شان را باز کنند

زن‌ها برای این‌که بتوانند یک گفت‌وگوی خوب و مؤثر با شوهرشان داشته باشند، باید برنامه‌ریزی کنند. اما این برنامه‌ریزی با توجه به تقویم و روزهای هفته نیست. آنها نباید آنقدر صبر کنند و چیزی نگویند تا کاسه‌ی صبرشان لبریز شود و مجبور شوند به نحوی توجه شوهرشان را به سمت خودشان جلب کنند. در این صورت زن چیزهایی را به زبان خواهد آورد که گفتن آنها اصلاً درست نیست و در مورد این مطلب قبلاً هم برایتان گفتم. علاوه بر این، زن با این‌گونه حرف‌زدن‌ها و درددل کردن‌هایش نمی‌تواند به نتیجه‌ی خوبی برسد و سطح هورمون‌های مفید بدنش را بالا ببرد. وقتی او احساس می‌کند مجبور است حرفی را به زبان بیاورد، هورمون‌های ضدّ

استرس در بدنش تولید نمی‌شوند. بنابراین زنان برای حرف زدن و درددل کردن با شوهرشان باید برنامه‌ریزی داشته باشند.

وقتی زنان برای درددل کردن با شوهرشان برنامه‌ریزی کنند، راحت‌تر می‌توانند به هدف خودشان برسند.

درددل کردن زنان با شوهرشان می‌تواند حداقل ده دقیقه طول بکشد و آنها باید این کار را چند بار در هفته انجام دهند. در طول این مدت یک زن فقط باید در مورد مشکلات روزمره‌اش با شوهرش حرف بزند و به او چیزی نگوید، فقط گهگاهی سؤال‌هایی از همسرش بپرسد و او را به حرف زدن تشویق کند، اما مرد اجازه ندارد نظر خودش را در مورد حرف‌های همسرش بگوید و زن نیز اجازه ندارد در مورد این مسأله از او سؤالی بپرسد. ولی زمانی که زن ساکت شد و چیزی برای گفتن نداشت مرد می‌تواند با پرسیدن چند سؤال او را به حرف زدن تشویق کند.

وقتی این ده دقیقه تمام شد و زن حرف‌هایش را با شوهرش در میان گذاشت، باید برای این‌که او پای حرف‌هایش نشسته و شنونده‌ی خوبی برای حرف‌هایش بوده، از او تشکر کند. مرد نیز بهتر است همسرش را بغل کند و نشان دهد از او خوشحال است. آنها حداقل باید دوازده ساعت صبر کنند و بعد نظرشان را در مورد حرف‌هایی که زن با شوهرش در میان گذاشته، بگویند. در طول این مدت زن و شوهر فرصت فکر کردن به حرف‌های زن را پیدا می‌کنند و زن با درددل کردن با شوهرش به آرامش رسیده و از استرس او کم می‌شود. مرد نیز از این خوشحال است که می‌تواند همسرش را خوشحال کند و خودش هم احساس بدی نداشته باشد.

بهتر است زن‌ها در مورد چه مسائلی با شوهرشان حرف بزنند

مطالبی که در ادامه برایتان خواهم گفت، به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه سر حرف با شوهرتان را باز کنید، به خصوص اگر شما به تازگی می‌خواهید از این روش استفاده کنید. مرد می‌تواند با پرسیدن شش سوال از همسرش به او کمک کند تا حرف بزند و به هدفش برسد. زن نیز می‌تواند باحرف زدن در مورد کارهای روزمره‌اش یا مشکلاتی که چند روز قبل، چند هفته یا چند سال قبل یا حتی در دوران کودکی‌اش داشته و اکنون به ذهنش آمده به آرامش برسد. پاسخ درست این سؤال‌ها، همان چیزی است که در آن لحظه به قلب و روح زن الهام می‌شود.

مرد می‌تواند این سؤال‌ها را از همسرش بپرسد:

۱ـ چرا احساس یأس و ناامیدی می‌کنی؟

۲- چرا عصبانی هستی؟

۳- نگران چه چیزی هستی؟

۴- چه چیزی تورا رنج می‌دهد؟

۵- چه چیزی می‌خواهی یا آروزی داشتن آن را داری؟

۶- به چه چیزی اعتماد داری و یا چه احساسی داری؟

چند دقیقه‌ای به همسرتان فرصت دهید تا در مورد این سؤال‌ها فکر کند و بعد هر چیزی که به فکرش آمد را بیان کند. شاید او در مورد یک یا چند موضوع حرف بزند. ضمیر ناخودآگاه ما خوب می‌داند که ما از چه چیزی رنج می‌بریم و هر وقت به آن فرصت بدهیم و مشکلات‌مان را مطرح کنیم، ناخودآگاه از استرس ما کم خواهد شد. فقط کافی است این سؤال‌ها را از همسرمان بپرسیم و به او اجازه بدهیم حرف بزند. وقتی زن

فرصت این را پیدا می‌کند تا در مورد مشکلاتش حرف بزند و در پاسخ به این سؤال‌ها هر چیزی که به ذهنش آمد را بگوید، اکسیتاکسین خون او بالا می‌رود.

در مورد پنج سؤال اول، بهتر است زن مشکلاتی که با شوهرش و دارد را مطرح کند و در مورد سؤال آخر بهتر است زن در مورد شوهرش حرف زده و به او بگوید که قدر زحماتش را می‌داند و به او اعتماد دارد. وقتی زنی از شوهرش به خاطر وقت گذاشتن و نشستن پای حرف‌های او تشکر می‌کند، مرد خیلی خوشحال می‌شود و این کار باعث می‌شود تستسترون خونش بالا برود، چون احساس می‌کند در خوشحال کردن همسرش موفق بوده است.

اما چرا این نوع حرف زدن و درددل کردن زن‌ها نباید بیشتر از ده دقیقه طول بکشد؟ دلیل خوبی برای این مسأله وجود دارد. ما با این کار جسم و روح‌مان را آماده می‌کنیم تا در زمان کوتاهی استرس را از خود دور کنیم. این کار همچنین باعث می‌شود که مردان به فکر حل کردن مشکل یا رسیدن به هدف خاصی نباشند. وقتی زن از ابتدا به شوهرش می‌گوید که حرف‌هایش بیش از ده دقیقه طول نخواهد کشید، خیال مرد راحت می‌شود و در این مدت فکر نمی‌کند که حرف‌های همسرش طولانی خواهد بود و مدام منتظر آن نیست که حرف‌های همسرش تمام شود.

در اوایل کار، شاید این روش برایتان کمی مصنوعی به نظر برسد و ممکن است فکر کنید سؤال‌هایی که برایتان مطرح کرده‌اند خوب نیستند. شاید زنان در ابتدا فکر کنند نمی‌توانند ده دقیقه در مورد این سؤال‌ها حرف بزنند، ولی با گذشت زمان خواهند دید که حتی ده دقیقه هم برای آنها کافی نخواهد بود. علی‌رغم این مسائل زن و شوهرها باید خودشان را به این زمان محدود عادت بدهند و صبور باشند. زنان با گذشت زمان و

استفاده کردن از این روش کم‌کم یاد می‌گیرند که جسم و روح‌شان را آماده کنند و با تولید اکسیتاکسین بیشتر در مدت زمان کمتری، بیشترین استفاده را از این کارشان ببرند و از شرّ استرس‌هایشان رها شوند.

گفت‌وگوی میان شما و همسرتان نباید فقط محدود به این نوع باشد و می‌توانید به هر نحو دیگر که دوست دارید ـ علاوه بر این روش ـ با همسرتان حرف بزنید. نکته اینجاست که اگر از این روش استفاده کنید، کم‌کم می‌بینید که در شرایط و مواقع دیگر راحت‌تر می‌توانید با همسرتان حرف بزنید و گفت‌وگویی بدون استرس داشته باشید. گفته می‌شود که یکی از علل مهمّ مشکلات زندگی زناشویی، مسائل مالی است، ولی باید بدانید علت اصلی و بنیادین مشکلات آنها استرس است. افرادی که با هم بحث و مشاجره می‌کنند، استرس دارند. ولی با استفاده از روشی که برایتان گفتم، زن و شوهرها می‌توانند با هم حرف بزنند و از استرس یکدیگر کم کنند. وقتی زنی با شوهرش درددل می‌کند، اکسیتاکسین خونش بالا می‌رود. مرد نیز وقتی احساس می‌کند که می‌تواند در زندگی همسرش تغییر مثبتی ایجاد کرده و او را خوشبخت کند، تستسترون خونش بالا می‌رود.

شاید این نوع حرف زدن و درددل کردن یک‌طرفه برایتان عجیب باشد، چون معمولاً زنان این‌گونه با یکدیگر درددل نمی‌کنند. ولی باید بدانید که شاید این روش بهترین راه ممکن برای یک مرد است بدون این‌که مجبور باشد شبیه همسرش شود و پای حرف‌های او بنشیند. وقتی زن‌ها شروع می‌کنند به حرف زدن، درددل‌هایشان را با مشکلات‌شان کنار هم مطرح می‌کنند. وقتی آنها با هم حرف می‌زنند و با یکدیگر همدردی می‌کنند، استرس خودشان را تخلیه کرده و با دیدی بهتر به مشکلات‌شان نگاه می‌کنند. زن و شوهرهایی که با هم حرف می‌زنند نیز می‌توانند به همین هدف برسند، فقط کافی است راه‌حلّ مختلف این روش را به درستی دنبال

کنند و به آن ایمان داشته باشند. روزی مراجعه‌کننده‌ای داشتم که شدیداً با پیشنهاد من در مورد این روش مخالف بود و می‌گفت این نوع مکالمه با شوهرم خوب نیست و به نظر خیلی مصنوعی و متظاهرانه می‌آید. او به من گفت که دوست ندارد با کسی حرف بزند که علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های او ندارد. او از این مسأله ناراحت بود و حق با او هم بود. شوهر آن زن علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های او نداشت، ولی زمانی‌که او از این روش استفاده کرد، دید که چقدر حالش بهتر شد. اگرچه او می‌دانست که شوهرش به شنیدن حرف‌های او علاقه ندارد، ولی این‌بار او توانسته بود بدون این‌که شوهرش حرف‌های او را قطع کند، با او درددل کند. همین موضوع برای او بسیار مهم بود. با گذشت زمان، شوهر آن زن نیز یاد گرفت که شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد. زندگی مشترک آنها بسیار بهتر شد و آنها می‌توانند به راحتی در مورد مشکلات‌شان با هم حرف بزنند.

این نوع مکالمه‌ی بین زن و شوهرها باعث می‌شود درهای ارتباطی میان آنها که مدت‌ها بسته بود، باز شود. ولی نباید انتظار داشت که آنها یک‌شبه به این هدف برسند. در یک سال اولی که زنان از این روش استفاده می‌کنند، نباید در طول صحبت‌کردن‌هایشان در مورد مشکلات به شوهرشان چیزی بگویند، اگر زن از شوهرش بد بگوید او نمی‌تواند به راحتی به حرف‌های همسرش گوش کند و شنونده‌ی خوبی برای او باشد. با گذشت زمان برای مردان آسان‌تر خواهد بود و می‌توانند بدون این‌که از دست همسرشان ناراحت شوند و حرف‌های او را به دل بگیرند، شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های او باشند.

اکنون بگذارید تعدادی از سؤال‌هایی که زن و شوهرها ضمن استفاده از این روش برایشان پیش می‌آید را با شما در میان بگذارم و پاسخ آنها را بدهم.

اگر شوهرم دوست نداشته باشد که تنها پای حرف‌های من بنشیند و چیزی نگوید، چه کار کنم؟ عده‌ای از مردها دوست دارند قبل از این‌که کاری را انجام دهند، حسّ خوبی نسبت به آن کار داشته باشند و احساس موفقیت کنند تا علاقه‌ی آنها نسبت به انجام آن کار زیاد شود، بنابراین شما می‌توانید هر از چند گاهی از شوهرتان تعریف و تمجید کنید و او را به این کار تشویق کنید. وقتی شوهرتان می‌فهمد که با گوش کردن به حرف‌های شما، چقدر شما خوشحال می‌شوید، به ارزش این کار پی می‌برد.
اگر شوهرم حرف‌های مرا قطع کند و یا سعی کند راه‌حلی برای مشکلات من ارائه کند، باید چه کار کنم؟

وقتی زنی شروع می‌کند به درددل کردن با شوهرش باید از ابتدا به او بگوید که توقع ندارد شوهرش مشکلات او را حل کند و یا راه‌حلی برای او ارائه کند. وقتی زن به شوهرش می‌گوید که انتظار ندارد او مشکلاتش را حل کند، به خودش نیز این نکته را یادآوری می‌کند. این روش تنها در صورتی مؤثر و مفید است که زن از شوهرش انتظار خاصی نداشته باشد.
اگر مشکل اصلی یک زن این باشد که شوهرش در انجام کارهای خانه به او کمک نمی‌کند، چگونه می‌تواند از گفتن این موضوع به شوهرش صرف‌نظر کند و در طول درددل کردن به او از این مسأله چیزی نگوید؟ شکایت کردن راه‌حل خوبی نیست. اگر زن به شوهرش بگوید که مسؤولیت‌های او زیاد است، می‌تواند این پیام را به شوهرش برساند که به کمک او نیاز دارد. او باید در طول حرف زدن با شوهرش، سعی کند استرس را از خودش دور سازد. تجربه به من ثابت کرده که هر قدر زنان در طول استفاده از این روش و درددل کردن با شوهرانشان کمتر انتظار داشته باشند که سریع‌تر به اهداف خودشان برسند، احساس بهتری پیدا خواهند کرد و شوهرشان بیشتر به فکر کمک کردن به آنها خواهد افتاد. اگر زن در

طول مدت گفت‌وگو با شوهرش از او شکوه و شکایت کند و مرد از شنیدن حرف‌های همسرش ناراحت و عصبانی شود، باید چه کار کرد؟

بهتر است در این شرایط، یک نفر از خانه بیرون برود و بعداً برای همسرش نامه‌ای بنویسد و به او بگوید دفعه‌ی بعد که خواستند با هم حرف بزنند، چگونه با هم حرف بزنند تا کارشان به دعوا و مشاجره نکشد.

اگر مرد طبق معمول همیشه شروع کند به پیشنهاد راه‌حل برای مشکلات زن، باید چه کار کند؟ اگر بحث به مشکلات خانوادگی و مسائل زناشویی کشیده شود باید چه کار کرد؟

شاید در این شرایط بهتر باشد زن و شوهر یک جلسه‌ی مذاکره با هم بگذارند. چنین جلساتی برای حلّ مشکلات میان آنهاست و با درددل کردن زن با شوهرش تفاوت دارد. در این جلسات زن باید خودش را کنار بکشد و از احساساتش چیزی نگوید. او فقط باید تا حدّ ممکن به‌طور خلاصه از مشکلاتش حرف بزند. اما از آنجا که انجام این کار برای زنی که شدیداً تحت فشار است و استرس دارد، غیر ممکن است، بهتر است زن قبل از استفاده از این روش با شوهرش درددل کند و بعد آنها از این روش استفاده کنند. وقتی از استرس زن و شوهر کم شد، آنها می‌توانند در مورد مشکلات‌شان با هم حرف بزنند و راه‌حل‌های ممکن برای حلّ مشکلات‌شان را پیشنهاد کنند.

تکلیف مردها چیست؟ آیا آنها حق ندارند مثل همسرشان با او درددل کنند؟

مردها هم حق دارند با همسرشان درددل کنند، ولی در شرایط خاصی، مثلاً وقتی که کنار همسرشان زیر نور مهتاب نشسته‌اند یا زمانی‌که در کنار او معاشقه می‌کنند. به خاطر داشته باشید که این نوع گفت‌وگوی زنان با شوهران‌شان، برای کم کردن استرس‌های آنهاست و مردها با درددل

کردن با همسرشان نمی‌توانند از استرس خود کم کنند. علاوه بر این، مردها نباید وانمود کنند برای این‌که احساس بهتری داشته باشند، به همسرشان متّکی هستند. در اینجا خوب است که دوباره به فصل پنجم و مشکلاتی که در نتیجه‌ی تغییر شخصیت زن و شوهرها به وجود می‌آید، مراجعه کنید. باید به خاطر داشته باشید که مردان مرد هستند و با زنان تفاوت دارند. وقتی مردی به احساسات همسرش توجه می‌کند، از نظر همسرش جذاب‌تر می‌شود. ولی وقتی یک زن به احساسات شوهرش توجه می‌کند، ممکن است برای او مادری کند. در این صورت ممکن است او به ابعاد مردانه‌ی شخصیت خودش نزدیک شده و در قبال شوهرش بیش از حد احساس مسؤولیت کند. این مسأله نه تنها باعث ضعف مردان می‌شود، بلکه باری اضافی بر دوش زنان می‌گذارد و استرس آنها را زیادتر می‌کند.

اگر زن و شوهرها از این روش خوش‌شان نیاید و یا این‌که احساس کنند این روش فایده‌ای ندارد، باید چه کار کنند؟ به این دسته از زن و شوهرها پیشنهاد می‌کنم که ابتدا به سؤال‌هایی که باید مرد در طول مکالمه با همسرش از او بپرسد، مراجعه کنند و این کار را انجام دهند بعد در مورد نتیجه‌ی آن قضاوت کنند. میلیون‌ها نفر از این روش استفاده کرده‌اند و به مزایای آن پی برده‌اند .بیست و پنج سال تمام است که من این روش را به طُرق مختلف به افراد بسیاری آموزش داده‌ام.

چرا درددل کردن زنان با شوهرشان به این روش مفید است

آیا تا به حال دچار خارش کمر شده‌اید و از کسی خواسته‌اید پشت‌تان را بخاراند، ولی باز محلی که دچار خارش شده است را پیدا نکنید؟ به کسی

که پشت شما را می‌خاراند، می‌گویید، یه کم اون طرف‌تر، سمت راست رو بخارون، کمی سمت چپ رو بخارون، آره خودشه، خوب شد، متشکرم، درددل کردن زنان با شوهرشان با این روش نیز همین‌گونه مثل خاراندن کمر است. شما در ابتدا نمی‌دانید که مقصدتان کجاست و باید به چه جایی برسید. نباید هم چنین انتظاری داشته باید. ولی بالاخره می‌توانید روزی به هدفتان برسید. همان‌طور که تجربه به ما ثابت کرده است، این نوع درددل کردن زنان مزایای زیادی برای آنان دارد که عبارتند از:

- ترشح شدن هورمون‌های ضدّ استرس هم برای زنان و هم برای مردان.
- زنان با استفاده از این روش می‌توانند به احساسات درونی خودشان پی ببرند.
- مردان با استفاده از این روش یاد می‌گیرند که چگونه می‌توانند بدون قطع کردن حرف‌های همسرشان یا پیشنهاد کردن راه‌حلی برای مشکلات آنها، پای درددل‌های آنها بنشینند.
- مردان دیگر احساس نمی‌کنند که آنها باید حلال همه‌ی مشکلات زندگی‌شان باشند.
- مردان با استفاده از این روش می‌توانند همسرشان و مشکلاتی که او از آنها رنج می‌برد را بهتر بشناسند.
- این روش مانع از این می‌شود که زن و شوهر با بحث کردن بر سر مسائل و مشکلات‌شان، کارشان به نزاع و کشمکش کشیده شود.
- باعث می‌شود که مردان بیشتر با همسرشان احساس همدردی کنند و زنان بیشتر قدر شوهرشان را بدانند.
- این روش برای مردانی که نمی‌توانند مشکلات خودشان را فراموش کنند و روی حرف‌های همسرشان تمرکز کنند، بسیار مفید است.

● این روش به مردان کمک می‌کند که راحت‌تر بتوانند با همسرشان ارتباط برقرار کنند، چون همسرشان یک زن است و نحوه‌ی ارتباط زن و شوهر با ارتباطی که یک زن با زنان دیگر دارد، متفاوت است.

مردها با استفاده از این روش کم‌کم یاد می‌گیرند در تصمیم‌گیری‌هایشان از نظرات همسرشان نیز استفاده کنند، همان‌طور که دیدید، استفاده از این روش مزایای بسیاری دارد؛ ولی به هر حال نباید اغراق کرد. این روش از نظر من مثل یک عهدنامه‌ی صلح و آشتی میان زن و شوهرها است. از این روش استفاده کنید و مأیوس نشوید من به شما قول می‌دهم که بتوانید با استفاده از این روش در زندگی مشترک‌تان به همسرتان نزدیک‌تر شده و شناخت بیشتری نسبت به او پیدا کنید.

به طور کلی داشتن ارتباطی خوب میان زن و شوهر علاوه بر کم کردن استرس‌های آنان، مزایای زیاد دیگری نیز دارد. این کار باعث افزایش تولید هورمون‌های عشق و محبت نیز می‌شود. ما باید بیشتر تلاش کنیم تا فهم تفاوت‌های میان زنان و این‌که چرا آنها زن هستند و مردان و این‌که چرا آنها مرد هستند و چه ویژگی‌هایی باعث تفاوت میان این دو جنس می‌شود، برایمان آسان‌تر شود. ما باید به تفاوت‌های هورمونی میان دو جنس مخالف پی ببریم، چون تفاوت‌های ظاهری در توان و قدرت ما عاملی اصلی مشکلات‌مان نیست، ما باید سعی کنیم به تعادل برسیم و عشقی جاودانه نسبت به یکدیگر داشته باشیم. ما در سایه‌ی درکی متقابل از یکدیگر، در فصل بعدی ویژگی‌های مردان را مورد بررسی قرار می‌دهیم و می‌گوییم که چرا مردان آنقدر صبر می‌کنند و دست روی دست می‌گذارند تا مشکل در چند قدمی آنها بیاید و بعد برای مقابله با آن کاری می‌کنند. با من همراه شوید تا فصل بعد را با هم ادامه دهیم.

فصل هفتم

مردانی که فقط در شرایط ضروری وارد میدان عمل می‌شوند

زندگی مریخی‌ها به تستسترون وابسته است و این ماده زمانی در خـون آنها ترشح می‌شود که آنها در شرایط حساس قرار بگیرنـد و از هـیچ کـس دیگری به غیر از خود آنان کاری ساخته نباشد.

فرض کنید که من به زنی می‌گویم همه‌ی کارهای خانه باید به عهدی او باشد و قرار نیست شوهرش در خانه مسؤولیتی داشته باشـد و آن زن بـه تنهایی باید همه‌ی کارها را انجام دهد. چنـین زنـی ممکـن اسـت بگویـد: باشه، مگه فرقی هم می‌کنه؟ و یا ایـن‌کـه بگویـد: الان هـم همـین کـارو می‌کنم، منظورتون چیه؟

من فکر می‌کنم که تقریباً همه‌ی خـانم‌هـا بـا چنـین مـشکلی روبـه‌رو هستند و شوهرشان تا نبینند که همسرش خیلی خسته و ناامید است و دیگر توان کار کردن ندارد، به کمک آنها نمی‌رود.

در این فصل برایتان می‌گویم که چگونه این دسته از زنـان مـی‌تواننـد بدون تغییر دادن چیزی در تقسیم کارهای خانه و این‌که چه کسی باید این

کارها را انجام دهد، گامی بزرگ بردارند. فقط کافی است که از شوهرشان در ذهن خود تصویر یک قهرمان را بسازند که در شرایط خطر به کمک آنها می‌آید.

چنین مردی نمی‌تواند به هم ریختگی خانه، زباله، ظرف‌های نشسته، لباس‌های کثیف، نرده‌های شکسته، راهروهای برف‌گرفته، شیشه‌های کثیف و هر چیز به هم ریخته‌ی دیگری را در منزل ببیند، حتی اگر او به این چیزها توجه ندارد، شما باید این کار را بکنید. حافظه‌ی بینایی این دسته از مردان بسیار ضعیف است و بعد از چند صدم ثانیه چیزی را که می‌بینند از ذهن‌شان محو می‌شود. ولی زمانی‌که همسر چنین مردی شرایط اورژانسی و حساسی برای او به‌وجود می‌آورد، چشمانش باز می‌شوند. تفاوت میان کاری که یک مرد انجام می‌دهد و کاری که او به انجام آن تمایل ندارد، به خاطر سختی کار و طولانی بودن آن نیست، بلکه به خاطر حساس بودن کار است. اگر کاری حسّاس و اضطراری باشد مرد آن را انجام می‌دهد. وقتی مرد احساس می‌کند که انجام کار خاصی از عهده‌ی هیچ کس دیگری غیر از او ساخته نیست و به عبارت دیگر احساس می‌کند انجام آن کار توسط او ضروری است، تشویق می‌شود که آن کار را انجام دهد.

اگر شما نیز با چنین مردی زندگی می‌کنید، می‌توانید از مطالب این فصل استفاده کنید. اما اگر شما مردی هستید که چنین ویژگی‌هایی دارید، لطفاً مطالب این چند صفحه را نخوانید و به فصل بعد مراجعه کنید.

چگونه از مردان بی‌خیال کمک بگیریم

امروزه زنان بیش از هر وقت دیگری به کمک شوهرشان نیاز دارند. تقریباً بیشتر زنان شاغل هستند و مجبورند تمام‌وقت کار کنند و به همین

دلیل به کمک دیگران نیاز دارند. چنین زنانی اگر هم بتوانند مستخدمی را استخدام کنند با وجود این هنوز هم کارهای انجام شده‌ی بسیاری برای آنها باقی می‌ماند که باید یکی بعد از دیگری انجام دهند. کارهایی از قبیل: پرداخت قبوض، رسیدگی به حیاط و باغچه، بردن بچه‌ها به مدرسه و برگرداندن آنها به خانه، بازیافت زباله‌ها، تمیز کردن گاراژ و کارهای دیگر از این قبیل.

در دوران کودکی‌ام مادرم تقریباً تمام کارهای خانه را به تنهایی انجام می‌داد و راضی به نظر می‌رسید. او در آن دوران زمان کافی برای انجام کارهای خانه را داشت. اما زنان امروزی فرصت کافی ندارند. با وجود این‌که آنها در محیط کار مسؤولیت‌های زیادی دارند، کارهای خانه نیز هنوز به دوش آنهاست. آیا آنها می‌توانند این مشکل را حل کنند؟ شاید پاسخ این سوال منفی باشد، ولی من می‌گویم که همه‌ی زنان با ایجاد تغییرات اندکی در روش زندگی‌شان می‌توانند در انجام کارهای خانه، از کمک شوهرشان بهره‌مند شوند. فقط کافی است زن‌ها از انرژی خاصی استفاده کنند. آنها باید بفهمند که چه موقع شوهرشان انگیزه‌ی کافی پیدا می‌کند تا کاری را انجام دهد و به آنها کمک کند.

مردان بی‌خیالی که فقط در شرایط اضطراری وارد میدان عمل می‌شوند، مثل زن‌ها نیستندکه از انجام دادن کارهایی که اکسیتاکسین خون‌شان را بالا می‌برد، انگیزه بگیرند. آنها از انجام دادن کارهایی مثل: آشپزی، نظافت خانه و مراقبت از فرزندان لذت نمی‌برند. چون در این کارها شرایط اضطراری و اورژانسی وجود ندارد. مردها عاشق کارهای ماجراجویانه هستند و دوست دارند شور و شوق پیروزی را درک کنند.

هدف آنها به عنوان یک مرد در زندگی‌شان این است که درست در لحظه‌ی آخر، قدمی مؤثر را بردارند و روزی با موفقیت را پشت سر بگذارند.

اما آنها این کار را برای چه کسی انجام می‌دهند؟ مشخص است، برای زنی که عاشق او هستند. زنی که با زیرکی تمام کارهای آنها را از کوتاه کردن چمن‌ها، تا تعمیر شیر آب می‌ستاید.

مردها با انجام کارهایی که تستسترون خون‌شان را بالا می‌برد، زندگی می‌کنند. وقتی مردی در شرایط اضطراری قرار بگیرد و احساس کند مشکل بزرگی پیش رویش است و احساس کند که تنها این کار از عهده‌ی او برمی‌آید دست به آن کار می‌زند.

بنابراین خانم‌ها توجه داشته باشید که شما نباید با ذات یک مرد در بیفتید و سعی کنید او را تغییر دهید، وقتی می‌خواهید مردی را به انجام کاری تشویق کنید، سعی کنید آن کار را مثل بالا رفتن و سعود کردن به قلّه‌ی اورست در چشمان او بزرگ جلوه دهید. باور کنید که شوهرتان به خاطر انجام چنین کاری مدیون شما نیز خواهد شد و از شما تشکّر نیز خواهد کرد.

اگر زنان توقع نداشته باشند که شوهرشان مثل آنها باشد و مثل یک زن به کارهای روزمره‌ی خانه توجه داشته باشد، بیشتر می‌توانند از حمایت‌های او بهره‌مند شوند، وقتی مرد می‌داند که در صورت بازگشت از سرکار به خانه می‌تواند به غار تنهایی‌اش برود و کسی مزاحم او نمی‌شود، تستسترونی که او در طول روز مصرف کرده، بالا می‌رود و به آرامش می‌رسد. در این صورت اگر زن بتواند کارهایی که توقع دارد شوهرش انجام دهد را از نظر او بزرگ و مهم جلوه دهد، او آمادگی لازم برای انجام این کارها را خواهد داشت.

انجام این کار توسط زن خلاقیّت می‌خواهد، اگر زن سعی کند حسّ مسؤولیت‌پذیری شوهرش را تحریک کند، فایده‌ای ندارد، چون او در محیط کار احساس مسؤولیت می‌کند و فکر می‌کند که تنها مسؤولیتی که به

عهده‌ی اوست همین است و بس. مرد وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردد خسته است و دوست دارد به غار تنهایی‌اش پناه ببرد و تا زمانی که شرایط اضطراری پیش نیاید، دوست ندارد از آنجا بیرون بیاید. خوشبختانه ضرورتی ندارد که، چنین شرایطی که از نظر مردان اضطراری است واقعاً اضطراری و پرخطر باشد. فقط کافی است زن به شوهرش بگوید که چه کارهایی در خانه ضروری هستند و او نمی‌تواند انجام آنها را به زمان دیگری موکول کند و بعد به شوهرش بگوید که او تنها فردی است که در این شرایط می‌تواند به همسرش کمک کند. اگر مرد مدت‌زمان کافی در غارش بوده باشد اکنون آمادگی آن را دارد که از آنجا بیرون آمده و کاری که همسرش از او می‌خواهد را انجام دهد. بنابراین وقتی شوهرتان درون غار تنهایی‌اش است، سعی نکنید او را به زور از آنجا بیرون آورید. هر قدر او درون غارش احساس بهتری داشته باشد، راحت‌تر می‌تواند از آنجا بیرون بیاید.

خانم‌ها باید همان چیزی که در ابتدای این فصل گفتم را رعایت کنند. آنها باید فرض را بر این بگذارند که انجام کارهای خانه جزء مسؤولیت‌هایشان است و توقعی از شوهرشان ندارند. در این صورت آنها کمتر دچار یأس و ناامیدی خواهند شد. از طرفی دیگر من طرفدار این نیستم که آقایان در خانه مثل مهمان باشند. زن باید برای کار کشیدن از همسرش او را در شرایط اضطراری قرار دهد.

بین نقش‌هایی که زن و شوهرها در محیط خانه ایفا می‌کنند، تفاوت‌ها و شباهت‌هایی وجود دارد. و زمانی که ما به تفاوت‌های هورمونی میان زن و شوهرها پی می‌بریم، دیگر ضرورتی ندارد که سعی کنیم با آنها بجنگیم تا شبیه یکدیگر شوند. مرد خانواده کسی است که باید یک روز بارانی، زیر باران شدید به دنبال حیوان خانگی‌شان بیرون برود تا او را پیدا کند و زن خانه کسی است که در این شرایط باید در خانه بماند، غذا را آماده کند و به

خاطر این‌که در جای گرم و نرم خودش نشسته اصلاً احساس گناه نکند، وقتی مردی می‌تواند حیوان زبان‌بسته را پیدا کرده و به خانه برگرداند، به خاطر احساس موفقیتی که از انجام این کار دارد، تستسترون خونش بالا می‌رود، زن نیز به خاطر مراقبت از اعضای خانواده و بودن در خدمت آنها لذت می‌برد و اکسیتاکسین خون او بالا رفته و احساس خوبی پیدا می‌کند.

شاید این حرف‌ها برایتان عجیب باشد، ولی واقعیت دارد. اینها تفاوت‌های هورمونی میان زن و شوهرهاست که از زمان قدیم در آنها وجود داشته است. امروزه مردان فقط به جای این‌که در شرایط خاصی که پای حفظ خانه و خانواده مطرح است، احساس خطر کنند و دست به کار شوند، می‌توانند در شرایط دیگر نیز چنین احساسی را داشته باشند و در کارهای خانه به همسرشان کمک نمایند. فقط کافی است زن‌ها صادقانه به شوهرشان بگویند که نمی‌توانند همه‌ی کارها را به تنهایی انجام دهند و به کمک آنها نیاز دارند.

منظور ما از شرایط اضطراری در این فصل، چیزی است که با تعریف معمولی که از این واژه در ذهن افراد به وجود می‌آید، فرق دارد. شرایط اضطراری، شرایطی است که جزء کارهای روزمره‌ی خانواده مثل خرید کردن، آشپزی، نظافت خانه و مراقبت از فرزندان نیست. منظور ما کارهای کمرشکن و مشکل مثل: چکّه کردن سقف خانه، خراب شدن کامپیوتر و وسایل دیگر خانه، خراب شدن خانه در اثر طوفان، زخمی شدن فرزندان، خراب شدن اتومبیل و بروز مشکلات اقتصادی و حقوقی برای خانواده است. حتی نداشتن چیزی برای صبحانه، نیز می‌تواند برای مرد جزء شرایط اضطراری باشد. نکته‌ای که می‌خواهم برایتان بگویم این است که فقط کافی است زنان به شوهرشان اجازه دهند وقتی او از سر کار به خانه برمی‌گردد، به غارش پناه ببرد و تستسترون خونش بالا برود. بعد خواسته‌ی

خودشان را مطرح کرده و از او کمک بگیرند. در این صورت او نه تنها به همسرش کمک خواهد کرد؛ بلکه این کار را با علاقه انجام خواهد داد، علاوه بر این، زن از مزایای دیگر این روش نیز می‌تواند بهره‌مند شود و آن عشق و محبتی است که شوهرش به او نشان می‌دهد. به‌وجود آمدن چنین شرایط اضطراری باعث افزایش تولید تستسترون در خون مردان می‌شود.

معامله‌ای منصفانه است، آیا این‌طور نیست؟ مرد می‌تواند بدون این‌که احساس گناه کند، استراحت کرده و به آرامش برسد. زن هم می‌تواند بدون این‌که احساس گناه و عذاب وجدان کند، از شوهرش بخواهد تا او کاری برایش انجام دهد، اما به شرط این‌که مرد به خواسته‌های همسرش پاسخ مثبتی بدهد. اما قرار نیست که وقتی مرد به خواسته‌ی همسرش پاسخ مثبت داد، سریع از جا بلند شود و کاری که همسرش از او خواسته را انجام دهد. او می‌تواند طبق برنامه‌ی کاری خودش، کارهایی که همسرش از او خواسته را انجام دهد مگر این‌که شرایط، واقعاً اضطراری باشد. اما زن چگونه می‌تواند مطمئن شود که شوهرش کاری که از او خواسته را انجام می‌دهد؟ زن چطور می‌تواند مطمئن باشد که مجبور نیست خواسته‌ی خودش را بارها و بارها تکرار کند؟ زن باید کارهایی که توقع دارد شوهرش انجام دهد را اولویّت‌بندی کند و از او بخواهد که وقتی فرصت کافی داشت آن کارها را به ترتیب اولویّت انجام دهد.

> وقتی مرد استراحت کافی داشته باشد، می‌تواند کارهایی که همسرش به او می‌دهد را انجام دهد.

زنان نباید توقع داشته باشند که شوهرشان بلافاصله به حرف‌های آنها گوش کند و کاری که آنها می‌خواهند، انجام دهد، اگر زن به شوهرش اجازه ندهد که برای خودش برنامه‌ریزی کرده و اولویّت‌های کاری خودش

را مشخص کند، مرد به‌تدریج در مقابل خواسته‌ی همسرش مقاومت خواهد کرد. اگر قرار است مردی در انجام کارهای خانه به همسرش کمک کند، باید احساس کند که می‌تواند برای خودش و وقت خودش برنامه‌ریزی کند.

در زندگی مشترک هرکس حق و حقوقی دارد. زن حق دارد خواسته‌های خودش را مطرح کند تا به آنها برسد و مرد نیز حق دارد تا زمانی‌که آمادگی برآورده کردن خواسته‌های همسرش را ندارد، صبر کند. وقتی مردی نمی‌تواند بلافاصله کاری که همسرش از او خواسته را انجام دهد، بهتر است به او بگوید: باشه بعداً این کار رو انجام می‌دهم و اگر مرد همین‌طور کارهایش را روی هم انباشته کرده و آنها را انجام نمی‌دهد، همسرش می‌تواند به او بگوید: عزیزم ده تا کار داری که باید اونارو انجام بدی، می‌شه کمی از اون کارا رو حالا انجام بدی. نگران نباشید! شوهر شما از شنیدن این حرف شما ناراحت نمی‌شود و جواب شما را نمی‌دهد. وقتی چندین کار انجام نشده روی هم جمع می‌شوند، مرد احساس می‌کند که در شرایط اضطراری قرار گرفته و باید کاری انجام دهد. سلول‌های مغز او تحریک می‌شوند و تستسترون بیشتری در خون او ترشح می‌شود. این کار باعث می‌شود که انرژی و انگیزه‌ی مرد بیشتر شود.

مراکز درک خطر در شرایط اضطراری یا همان آمیگدالای مغز مردان دو برابر مغز زنان است و زمانی که آنها در شرایط حساس قرار می‌گیرند، این مراکز، فعال می‌شوند و باعث می‌شوند مرد به انجام کاری تشویق شود. همچنین این مراکز باعث تحریک مراکز عاطفی مغز مردان و ترشح دوپامین در خون آنها نیز می‌شوند. در نتیجه آنها برای انجام کاری یا حلّ مشکلی، انگیزه‌ی کافی پیدا می‌کنند. درک این مسأله برای زنان کمی دشوار است. چون آنها در شرایط مختلفی چنین احساسی را دارند و سعی می‌کنند توجه خودشان را به همه چیز جلب کنند. این ویژگی زنان به خاطر

نوع آفرینش آنهاست آنها وظیفه‌ی مراقبت از فرزندان‌شان را به عهده دارند و باید مُدام مراقب باشند. از طرفی دیگر اگر مردی مُدام به فکر مراقبت از همسر و فرزندانش در مقابل تهدیدهای مختلف باشد، دیگر نمی‌تواند مثل همسرش مراکز عاطفی مغزش را فعال کند. چنین مردی باید تمرکز کند و برای رویارویی با خطر و شرایط اضطراری همیشه آمادگی داشته باشد. چنین مردی باید برای مقابله با سیل، آتش‌سوزی و یا هر شرایط اضطراری دیگری آمادگی داشته باشد. چندین کار مهم عقب‌افتاده‌ای که او باید انجام دهد نیز جزء یکی از شرایط اضطراری می‌باشند که او را وادار می‌کنند سریع‌تر وارد عمل شود.

> داشتن لیستی از کارهایی که یک مرد باید انجام بدهد، باعث می‌شود که مرد احساس مسؤولیت کند و خودش را در شرایط اضطراری ببیند.

داشتن چنین لیستی بسیار مهم است و باعث می‌شود مرد بتواند برای خودش برنامه‌ریزی کند. با داشتن چنین لیستی زن نیز مجبور نیست به شوهرش غُر بزند که چه کاری انجام دهد. وقتی اهداف مرد از قبل تعیین‌شده باشد و آنها بدانند که باید ظرف مدتی معیّن وظایف‌شان را انجام دهند، نیازهای زنان برطرف می‌شود. وقتی زنی می‌داند که شوهرش همیشه حامی اوست و به او کمک می‌کند، اکسیتاکسین خونش بالا می‌رود.

مرد دوست دارد استراحت کند و زن دوست دارد در جمع دیگران باشد

معمولاً وقتی زن و شوهرها علت رفتارهای متفاوت یکدیگر را

نمی‌دانند، از هم گله و شکایت می‌کنند، زن و شوهرها برای این‌که بتوانند رابطه و زندگی مشترک بهتری داشته باشند، باید به این تفاوت‌های هورمونی میان دو جنس مختلف پی ببرند. در این صورت بدون این‌که از دست همسرمان ناراحت شویم، او را طرد کنیم و یا در مقابل او جبهه‌گیری کنیم، می‌توانیم او را همان‌گونه که هست قبول کرده و دوست بداریم. قبول کردن یک مرد همان‌طور که هست باعث می‌شود او بیشتر به فکر همسرش باشد و به همسرش کمک کند، بنابراین اکنون زمان آن رسیده است که به یکی از تفاوت‌های مشکل‌آفرین زن و شوهرها توجه کنیم و آن را مورد بررسی قرار دهیم. تفاوت مهم میان زن و شوهرها این است که معمولاً آقایان دوست دارند تنها باشند و استراحت کنند، ولی خانم‌ها ترجیح می‌دهند در کنار شوهرشان باشند و از تنهایی متنفر هستند.

وقتی زنی شکایت می‌کند و می‌گوید که چرا شوهرش به غار تنهایی‌اش می‌رود و از آنجا بیرون نمی‌آید، نمی‌داند که این کار برای شوهرش چقدر مفید است و باعث تولید تستسترون در خون او می‌شود. درک این مساله برای زن سخت است، چون او فقط زمانی دوست دارد تنها باشد که خسته است و دوست دارد کمی استراحت کند، زن‌ها با نزدیک‌تر شدن به شوهرشان، استرس و فشارهای زندگی را فراموش می‌کنند. آنها با حرف زدن و درددل کردن با دیگران، به آرامش می‌رسند. در این میان یک استثنا وجود دارد و آن مربوط به زمانی است که یک زن در تنهایی خودش دوست دارد کارهایی را انجام دهد که اکسیتاکسین خونش را بالا ببرد و استرس او را کم کند. ولی متأسفانه فقط عده‌ی کمی از زنان این کارها را انجام می‌دهد. حتی فکر کردن به این موضوعات نیز می‌تواند برای زنان آرامش‌بخش باشد، ولی آنها فکر می‌کنند که کارهای زیادی برای انجام دادن دارند و دیگر فرصتی برای آنها باقی نمی‌ماند که مشغول انجام چنین

کارهایی شوند.

به نظر من این دسته از زنان اگر به بو کردن یک گل فکر کنند و آن را تصور کنند، فقط خار آن گل در دستان‌شان فرو می‌رود و آنها نمی‌توانند از این کار لذت ببرند. اگر شوهر چنین زنانی به آنها بگوید: بسه دیگه لازم نیست کاری بکنی، کمی هم استراحت کن، باز فایده‌ای ندارد. مردها با گفتن این حرف سعی می‌کنند مشکلات همسرشان را حل کنند. گفتن این حرف‌ها باعث می‌شود تستسترون خون مردان بالا رود، ولی شنیدن آنها توسط یک زن باعث نمی‌شود که اکسیتاکسین خون او بالا برود. اما یک مرد باید در این شرایط به همسرش چه بگوید؟ بهتر است او به همسرش بگوید: عزیزم تو الان خیلی خسته هستی، بیا کنار من بنشین و کمی استراحت کن. گفتن این جمله باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون زن بالا برود. این همان چیزی است که یک زن به آن احتیاج دارد. زن اکنون می‌تواند نفس عمیقی بکشد و به آرامش برسد.

البته همان‌طور که در فصل‌های قبل هم دیدید، امروزه زنان بیشتر مشغول انجام دادن کارهایی هستند که تستسترون خون آنها را بالا می‌برد. این دسته از زنان مثل شوهران‌شان دوست دارند که به غار تنهایی‌شان پناه ببرند. انجام چنین کارهایی باعث می‌شود که تستسترون خون زنان و مردان کاهش یابد و آنها نیاز پیدا کنند که به درون غارشان بروند. زنانی که دچار چنین حالتی می‌شوند، به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند حال آن‌که نیاز مردان این است که به غار تنهایی‌شان پناه ببرند. نیاز مرد به تستسترون و تولید آن در بدنش ده تا سی برابر یک زن است، چون مردان در مقایسه با زنان تستسترون بیشتری مصرف می‌کنند.

مشکل زنان این است که نمی‌توانند برای خودشان وقت بگذارند و استرس را از خودشان دور کنند، حال آن‌که مشکل مردان این است که

نمی‌توانند به راحتی در خدمت دیگران باشند و به آنها فکر کننـد. در پایـان یک روز کاری، زنان دوست دارند در محیطی صـمیمی و دوسـتانه در کنـار دیگران باشند. اگر آنها شوهرشان را به چنین جمعی دعـوت کننـد، بیهـوده است، چون او انرژی کافی برای لذت بردن در جمع همـسر و فرزنـدانش را ندارد. همان‌طور که رفتن در غار تنهایی برای زنان فایده‌ای نـدارد. در کنـار دیگران بودن و وقت گذراندن برای یک مرد بی‌فایـده اسـت و باعـث کـم شدن استرس او نمی‌شود.

بعد از یک روز کـاری در محیطـی مردانـه، زنـان نیـز نیـاز دارنـد کـه تستسترون از دست‌رفته‌ی خون‌شان را ترمیم کنند. این کار باعث مـی‌شـود که او برای انجام کارهای روز بعدش آمـادگی لازم را پیـدا کنـد. امـا او تـا زمانی‌که نتواند اکسیتاکسین خونش را بالا ببـرد، همچنـان دچـار اسـترس خواهد بود. استرس نه تنها باعث می‌شود که زن احساس بدی داشته باشد، بلکه سلامتی جسمی او را هم به خطر می‌اندازد. من خودم زنـان زیـادی را دیده‌ام که دچار نازایی شده‌اند. علت اصلی بیماری آنها این اسـت کـه آنهـا نتوانسته‌اند با استرس‌های محیط مردانه‌ی شغل خودشان کنار بیاینـد، ایـن قبیل زنان برای رها شدن از شرّ اسـترس ورزش‌هـای انفـرادی را انتخـاب می‌کنند، ولی انجام این ورزش‌ها باعث نمی‌شود که آنها بـه ابعـاد زنانـه‌ی شخصیت خودشان نزدیک‌تـر شـوند. عـده‌ی بـسیاری از ایـن قبیـل زنـان می‌توانند با روان‌درمانی، خـوردن غـذاهای مناسـب و انجـام کارهـایی کـه تستسترون خون آنها را بالا می‌برد، دوباره سـلامتی خودشـان را بـه‌دسـت آورند.

نوع ارتباط نادرست زن و شوهرها اغلب باعث می‌شود که کار آنها به مشاجره کشیده شود

اکنون بگذارید دوباره برویم سراغ مردهایی که فقط در شرایط حـساس

و اضطراری وارد میدان عمل می‌شوند و ببینیم که همسر این قبیل مردان چگونه باید با آنها رفتار کنند. شاید برقراری ارتباط میان زن و شوهرها و کم کردن استرس آنها در این میان مهم به نظر نیایند، ولی این مسائل واقعاً مهم هستند. مردان معمولاً به نحوی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند تا از استرس آنها کم شود. آنها نمی‌دانند که آیا این روش برقراری ارتباط با دیگران باعث کم شدن استرس همسرشان نیز می‌شود یا نه. مردان برای رها شدن از شرّ استرس سعی می‌کنند یا مشکل‌شان را حل کنند و یا این‌که آن را فراموش کنند. ولی زنان برای رها شدن از شرّ استرس به حمایت‌های بی‌دریغ دیگران نیاز دارند و این مسأله باعث به‌وجود آمدن تنش‌های زیادی میان زوجین می‌شود. وقتی مرد عقاید خودش را بیان می‌کند، احساس می‌کند با این کارش به همسرش کمک می‌کند، ولی زن احساس می‌کند که یا شوهرش نسبت به او خیلی بی‌تفاوت است و یا این‌که او را دوست ندارد و حرف‌های او را درک نمی‌کند.

اکنون برایتان مثال‌هایی می‌آوریم تا نشان دهیم که مردها به همسرشان چه چیزی می‌گویند که باعث عصبانیّت او می‌شود. آنها در این شرایط، مثلاً می‌گویند: نگران نباش!، تو باید این کار رو بکنی، فراموشش کن، این مسأله اونقدرها هم که تو فکر می‌کنی، مهم نیست، این اتفاق نیفتاده،تو اونو اینقدر بزرگ می‌کنی، منظور اون، این نبود، تو خیلی توقع داری. همه چیز همین‌طوریه دیگه، کاریش نمی‌شه کرد، اینقدر ناراحت نشو، نباید به اونا اجازه بدی باهات این‌طوری حرف بزنن، هر کاری دلت می‌خواد مکن، نذار باهات این‌طوری رفتار کنن، خیلی ساده است، فقط کافیه حرفت رو بهشون بزنی، فقط کافیه به اونا بگی...، فراموشش کن، مسأله اونقدرها هم که تو فکر می‌کنی، مهم نیست، ببین کار دیگه‌ای از دست تو بر نمی‌یاد، تو نباید این‌طوری فکر کنی.

گفتن چنین جملاتی توسط مردان، نشان‌دهنده‌ی حمایت آنها از طرف مقابل است، ولی از نظر زنان چنین جملاتی توهین‌آمیز می‌باشند. شاید اگر زنی به فکر حل مشکلاتش باشد، از شنیدن چنین جملاتی از زبان شوهرش خوشحال شود، ولی اگر این‌طور نباشد، او فقط از شنیدن این جملات از زبان شوهرش عصبانی و ناراحت خواهد شد. شاید این حرف‌ها از نظر او حتی تحقیرآمیز نیز به نظر آیند. به عبارت دیگر گفتن این جملات توسط مرد باعث تولید تستسترون در خون زن می‌شود نه اکسیتاکسین. زن با شنیدن چنین حرف‌هایی از زبان شوهرش احساس می‌کند که شوهرش او را آزار می‌دهد و نباید چیزی بگوید. اگر زمانی‌که زن به کمک شوهرش نیاز دارد، از او درخواست کمک کند، شاید شوهرش انگیزه‌ی کافی برای انجام کاری که او خواسته را نداشته باشد. بنابراین یک مرد به جای این‌که وقتی همسرش با او درددل می‌کند، شروع کند به پیشنهاد کردن راه‌حل و اصلاح کردن حرف‌های همسرش، بهتر است شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های او باشد و با سؤال پرسیدن و یا نشان دادن حرکات و صداهایی به همسرش بگوید که به حرفهایش توجه کافی دارد. البته مردان می‌توانند برای رسیدن به این هدف از نوع مکالمه‌ی خاص میان زن و شوهرها که در فصل ششم گفته شد نیز استفاده کنند. در این نوع مکالمه قرار نیست مرد چیزی به همسرش بگوید و فقط باید ساکت باشد و به همسرش اجازه دهد تا او حرف بزند. توجه کردن به حرف‌های زن و تمرکز کردن روی چیزهایی که او به شوهرش می‌گوید باعث می‌شود اکسیتاکسین خون او بالا برود. راه‌حلّ ارائه کردن و یا کوچک شمردن مشکلات زن باعث افزایش تستسترون و کاهش اکسیتاکسین خون او می‌شود.

مردان برای داشتن رابطه‌ی بهتری با همسرشان بهتر است به جای این‌که میان حرف‌های آنها بپرند و راه‌حلی برای مشکلات آنها ارائه کنند، با همسرشان ابزار همدردی کرده و حرف‌های او را خوب گوش کنند.

مردها با چنین حرف‌هایی خواه‌ناخواه باعث می‌شوند که همسرشان احساس کند که هرگز نمی‌تواند روی کمک شوهرش حساب کند. زن‌ها نیز با عدم توجه به این موضوع خودشان را از حمایت‌های شوهرشان محروم می‌کنند، چون آنها شهامت کافی برای بیان خواسته‌هایشان را ندارند و یا این‌که اصراری برای رسیدن به آنها را ندارند. این مسأله در بهبود روابط میان زن و شوهرها بسیار مهم می‌باشد. هر قدر زنان بهتر بتوانند خواسته‌های خودشان را مطرح کنند، شوهرشان نیز شنونده‌ی بهتری خواهد بود و بیشتر به همسرش کمک خواهد کرد. به این ترتیب این قبیل مردها به زودی درخواهند یافت که دیگر ضرورتی ندارد شرایط اضطراری و حساس پیش آید تا آنها وارد میدان عمل شوند و هرگاه همسرشان به کمک آنها احتیاج داشت آستین بالا بزنند. فقط کافی است همسرشان از آنها کمک بخواهد تا آنها وارد میدان عمل شوند. وقتی مردی این‌گونه شد، همسرش نیز می‌تواند به او تکیه کرده و اعتماد کند و دست از سرزنش کردن او بردارد. این کار یکی از عوامل تولید تستسترون در خون مردان است.

انجمن اصلاح مسائل خانواده

در دنیای مریخی‌ها و ونوسی‌ها معایب و نقطه‌ضعف‌های بسیاری وجود دارد. امیدوارم اکنون خانم‌ها آمادگی شنیدن نقطه‌ضعف‌ها و معایب

خودشان را داشته باشند، چون اکنون نوبت آنهاست. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که معمولاً خانم‌ها مرتکب می‌شوند و مانع از این می‌شوند که شوهرشان به آنها کمک کند، نصیحت کردن بی‌موقع آنهاست.

معمولاً زن‌ها دوست دارند که دیگران آنها را نصیحت کنند. آنها حتی منتظرند نصیحت دیگران را بشنوند. نصیحت کردن باعث می‌شود که آنها نسبت به دیگران احساس صمیمیت کنند و با این کار به یکدیگر کمک کنند. به همین دلیل آنها وسوسه می‌شوند که شوهرشان را نیز نصیحت کنند، چون فکر می‌کنند شوهرشان از شنیدن نصیحت‌های آنها خوشحال خواهد شد. آنها با این کارشان سعی می‌کنند روحیه‌ی مشارکت و همکاری میان خودشان را تقویت کنند. گاهی زنان از انجام این کار آنقدر ذوق‌زده می‌شوند که من می‌گویم آنها انجمن اصلاح مسائل خانواده تشکیل داده‌اند. آنها در این انجمن و گردهمایی سعی می‌کنند شوهرشان را اصلاح کنند. درست مثل مردانی که سعی می‌کنند مرد کامل و فهمیده‌ای در خانه باشند، زنان نیز سعی می‌کنند انجمن اصلاح مسائل خانواده را رهبری کنند. زنان با این کارشان سعی می‌کنند شوهرشان را به مرد ایده‌آل آرزوهایشان تبدیل کنند. زنان فکر می‌کنند این کارشان خیلی خوب است و نشان‌دهنده‌ی عشق و صمیمیت آنهاست.

خوب، درست است که مردان نیز دوست دارند در انجام کارها با همسرشان همراه شوند، به خصوص زمانی‌که آنها احساس می‌کنند همسرشان از انجام چنین کارهایی خوشحال می‌شود. ولی آنها بیشتر نیاز دارند که کارهایشان را به تنهایی انجام دهند. به همین دلیل است که وقتی مردان با مشکل مواجه می‌شوند، سریع از دیگران درخواست کمک نمی‌کنند. از این‌رو نصیحت کردن یک مرد باعث کوچک شدن او می‌شود

و مرد احساس می‌کند همسرش سر او غُر می‌زند. اکنون برایتان مثال‌هایی را می‌آوریم و نشان می‌دهیم که چگونه زن‌ها شوهرشان را نصیحت کرده و سعی در اصلاح آنها دارند. زن‌ها به شوهرشان می‌گویند: قراره این لباس رو بپوشی؟ هنوز ناهارت رو نخوردی؟ با وکیلت درباره‌ی این مشکل حرف زدی؟ می‌خوای یه لباس جدید بخری؟ کی از شرّ این چیزا خلاص می‌شی؟ باید موهاتو کوتاه کنی. باید یه بلوز جدید بخری؟ اینا همه پاره و کهنه شدند. فکر نمی‌کنی صدای موسیقی خیلی بلنده؟ کی می‌خوای چمن‌ها رو کوتاه کنی؟ دفعه‌ی بعد بهتره برنامه‌ی فیلم‌ها رو از قبل بدونیم. دستاتو شستی؟ تو قبلاً دسرت رو خوردی، پس دیگه چیزی نخور. چرا به اندازه‌ی کافی استراحت نمی‌کنی؟ سعی کن از قبل کمی برای کارات برنامه‌ریزی کنی. جعبه رو یادت رفت ببری، شاید اگه اونو بیرون می‌بردی، یادت نمی‌رفت برش داری. یادت نره از قبل رستوران رو رزرو کنی، کمی هم به کشوی لباسات توجه کنی، بد نیست.

بهترین راه کمک کردن به مردان این است که به آنها اجازه دهید هر طوری که خودشان دل‌شان می‌خواهد کارهایشان را انجام دهند. به جای این‌که به دنبال تغییر دادن یا اصلاح کردن شوهرتان باشید، سعی کنید نقاط قوت او را پیدا کنید و از او تشکر و قدردانی نمایید. وقتی زنی از کارهای شوهرش تعریف و تمجید می‌کند، تستسترون خون او بالا می‌رود. وقتی مردی از سر کار به خانه برمی‌گردد و می‌بیند که همسرش به خاطر کارهایی که او برایش انجام داده خوشحال و راضی است، می‌تواند به راحتی استراحت کرده، مدت کمتری در غار تنهایی‌اش بماند و انرژی بیشتری به‌دست آورد.

به تفاوت‌های ذاتی یکدیگر احترام بگذاریم

هر قدر بیشتر به تفاوت‌های ذاتی یکدیگر احترام بگذاریم، راحت‌تر

می‌توانیم با یکدیگر کنار بیاییم. به جای این‌که مُدام از همسرمان ایراد بگیریم، بهتر است به خودمان و روشی که در زندگی‌مان اتخاذ کرده‌ایم نگاهی بیاندازیم و ببینیم اشکال کار از کجاست. به جای این‌که فکر کنیم همسرمان عمداً به ما توجه ندارد، بهتر است فکر کنیم او نمی‌داند که باید چه کار کند یا کمی بی‌خیال است. این یک حقیقت است و باید آن را بپذیرید. گهگاهی دلیل کاری که همسرمان انجام می‌دهد را نمی‌دانیم و توجه نداریم که ما با همسرمان تفاوت‌های زیادی داریم.

بهتر است فکر کنیم که همسرمان قصد و نیّت بدی ندارد، و فقط نمی‌داند باید چه کار کند.

اگر به تفاوت‌های میان خود و همسرمان احترام بگذاریم، به زودی زندگی روی خوش خودش را به ما نیز نشان می‌دهد. زن و شوهرهای بسیاری در زندگی مشترک‌شان احساس می‌کنند که باید خودشان را قربانی زندگی مشترک‌شان کنند و یا این‌که حداقل برای خوشحال کردن همسرشان، خواسته‌های خودشان را نادیده بگیرند و این کار باعث می‌شود آنها مجبور باشند فشار زیادی را تحمل کنند. آنها باید چنین نگرشی را تغییر دهند.

همه‌ی افراد در زندگی مشترک‌شان با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند و باید تا حدی با همسرشان کنار بیایند، در رفتارشان تجدیدنظر کنند و یا حتی خواسته‌های خودشان را نادیده بگیرند. ولی اینها به آن معنی نیست که ما مجبوریم خودمان را فدای خواسته‌های دیگران کنیم، بلکه سعی می‌کنیم با این کارمان با همسرمان کنار بیاییم و زندگی مشترک بهتری داشته باشیم، زندگی همیشه طبق خواسته‌ی ما نیست. زندگی مشترک یعنی شریک بودن در غم و شادی‌های یکدیگر، اگر به این نکته توجه داشته باشیم،

طعم واقعی عشق را در زندگی‌مان خواهیم چشید و هر روز این عشق نظر برسد، اما اگر بدانیم که برای چه هدفی خودمان را قربانی می‌کنیم، معنی این واژه نیز تغییر می‌کند. این کار می‌تواند مثل عشق ورزیدن باشد و همان‌طور که می‌دانید عشق کلمه‌ای مقدس است.

اگر من در گذشته از خواب خوش شبانگاهی‌ام بیدار شده و به خاطر فرزند بیمارم از خودگذشتگی کرده‌ام، آیا کار نادرستی انجام داده‌ام؟ آیا کار من مقدس و قابل ستایش نیست، من با این کار عشق را به وجود خودم دعوت کردم. اما بگذارید کمی بیشتر وارد این بحث شویم تا هرکس بتواند به خوبی معنی از خودگذشتگی را در زندگی خودش لمس کند. وقتی من با سرعت بالا رانندگی می‌کنم و همسرم از من می‌خواهد که آهسته‌تر رانندگی کنم، من به خاطر سلامتی همسرم از خواسته‌ی خودم چشم‌پوشی می‌کنم از خود گذشتگی می‌کنم، شاید حتی از این‌که مجبورم حرف همسرم را گوش کنم، نیز ناراحت شوم. اما اگر توجه داشته باشم که این کار باعث تولید اکسیتاکسین در خون او می‌شود، به نیازهای او بیشتر توجه می‌کنم. کم کردن سرعت در رانندگی شاید از نظر من از خودگذشتگی باشد، ولی برای همسرم بسیار باارزش می‌باشد. فقط کافی است کمی با همسرمان کنار بیاییم تا مجبور نباشیم بیش از حد ازخودگذشتگی کنیم. چون با این کارمان به همسرمان و احساسات او بیشتر توجه می‌کنیم. رانندگی با سرعت پایین از استرس ما کم می‌کند.

اگر مردان کاری را انجام دهند و به نتیجه‌ی مورد نظرشان برسند، تستسترون خون آنها بالا می‌رود. هر قدر در رانندگی ماشین بهتر کار کند، مردان احساس بهتری خواهند داشت. وقتی مردی با سرعت بالا رانندگی می‌کند، باعث استرس همسرش می‌شود، بنابراین نباید این کار را بکند. مرد نباید احساس کند که مجبور است چنین کاری را انجام دهد، فقط

کافی است وقتی با همسرش است، آهسته‌تر رانندگی کند. این مثال ساده نشان می‌دهد که وقتی به تفاوت‌های زنان و مردان و نحوه‌ی عکس‌العمل آنها در شرایط استرس‌زا پی می‌بریم، خواسته‌هایی که در نظر اول نامعقول به نظر می‌رسند، چگونه معنی و مفهوم جدیدی پیدا می‌کنند.

بگذارید چند مثال در مورد زنان برایتان بیاورم.

اسب‌سواری، مثل رانندگی با سرعت بالا پرخطر است، ولی این کار باعث کم شدن استرس زنان می‌شود. وقتی زنی سوار بر اسبی می‌شود، ارتباطی که او با حیوان برقرار می‌کند، باعث افزایش اکسیتاکسین خونش می‌شود. زن از اسب مراقبت می‌کند و به او غذا می‌دهد و اسب در عوض او را به مقصدش می‌رساند. اسب‌سواری کاری است حساس و به صبر و استقامت نیاز دارد. علاوه بر این اسب‌سواری کردن و یک اسب‌سوار ماهر بودن به حسی دوجانبه میان انسان و حیوان بستگی دارد. امروزه بیش از هفتاد درصد سوارکاران را زنان تشکیل می‌دهند.

خرید رفتن نیز برای زنان کار جالبی است و باعث تولید اکسیتاکسین در خون آنان می‌شود و از استرس آنها کم می‌کند. کافی است سری به کمد لباس خانم‌ها بزنید و ببینید آنها چقدر کفش و لباس دارند. آنها برای هر فصل، و هر مراسمی کفش و لباس خاصی دارند. آنها می‌توانند لباس و رنگ مد روز لباس‌ها را برایتان ردیف کنند و بگویند که در هر فصلی چه لباسی و چه رنگی مُد است. اما آیا آقایان نیز این مطالب را می‌دانند؟ مد لباس و کفش آنها هر فصل و هر سال مشکی است و فرقی نمی‌کند.

تنوع رنگ لباس‌ها و کفش‌ها در مغازه‌ها برای زنان بسیار شیرین و دلپذیر است. ولی مردها را خسته می‌کند. زن‌ها وقتی به بازار می‌روند، از این مغازه به آن مغازه و از این طرف به آن طرف سرک می‌کشند. اگر مردی مجبور باشد برای خرید کردن همراه همسرش برود، فقط مسیر

مستقیم جلوی پایش را نگاه می‌کند و علاقه‌ای به رفتن به این طرف و آن طرف را ندارد. او یا به دنبال نیمکتی مـی‌گـردد کـه روی آن بنـشیند و یـا این‌که دلش می‌خواهد سریع از بازار فرار کند. رفتن به بازار باعـث افـزایش اکسیتاکسین خون زنان می‌شود. آنها با این کار می‌توانند بـه خواسـته‌هـای دیگری که دارند نیز برسند، مثلاً کارت هدیه‌ای برای دوسـت‌شـان بخرنـد، اسباب‌بازی برای فرزندشان بخرند و یا بلوزی برای مادرشان. ولی این کـار آنها باعث می‌شود که تستسترون خون شوهرشان تا حدّ زیادی پایین بیاید. اگر در این شرایط سریع به مرد شـوکی وارد نـشود، حتـی ممکـن اسـت او بمیرد.

تفاوت میان مردها و زن‌ها در این زمینه به این دلیل نیست کـه مردهـا از خرید کردن متنفرند و زن‌ها به خرید کردن علاقه‌ی زیادی دارند. تفاوت در اینجاست کـه زن‌هـا ایـن کـار را بـرای تفـریح و خوشـگذراندن انجـام می‌دهند ولی مردها وقتی به خرید می‌روند، هدف خاصی را دارند و فقط به دنبال آن هدف می‌روند. اگر زنی شوهرش با علاقه به دنبـال او بـه خریـد برود، باید از قبل، هدف و مقصد خودش را مشخص کـرده و بـه دنبـال آن برود.

تفاوت‌های مغزی میان زن و شوهرها ذاتی و فطری است

شاید فکر کنید که من به اندازه‌ی کافی در مورد تفاوت مـردان و زنـان در زمینه‌ی خرید رفتن با شما صحبت کرده‌ام. اکنون مـن امیـدوارم کـه در خاتمه‌ی این بحث و اتمام این فصل، شما درک درستی از تفاوت‌های زن و شوهرها پیدا کرده باشید و بدانید که چرا زن‌ها به شوهری نیاز دارند کـه در شرایط حساس به کمک آنها بشتابد.

اکنون این سؤال به ذهن من می‌آید که چرا خانم‌هـا اینقـدر بـه خریـد

رفتن علاقه دارند؟ علت این کار خانم‌ها این است که بافت ارتباطی بین نیمکره‌ی راست و چپ خانم‌ها چهل درصد بیشتر از مردان است. می‌توانند در آن واحد از یکی از نیمکره‌های مغزشان استفاده کنند، ولی خانم‌ها فرقی ندارد که مشغول انجام کاری باشند، آنها می‌توانند در آن واحد از هر دو نیمکره‌ی مغزشان استفاده کنند.

به عبارت دیگر وقتی مردی مشغول تفریح و استراحت است و نیمکره‌ی راست مغزش فعّال است، نیمکره‌ی چپ او غیر فعال است و نمی‌تواند کاری انجام دهد. ولی برعکس مردان، وقتی زنی از نیمکره‌ی راست مغزش استفاده می‌کند و مشغول تفریح است، در آن واحد می‌تواند به مسائل حساس و مهم نیز فکر کند، و از نیمکره‌ی چپ مغزش استفاده کند، یک زن ممکن است مشغول انجام کاری لذت‌بخش باشد و در عین حال نیمکره‌ی چپ مغز او به مسؤولیت‌هایی که به عهده‌ی اوست و کارهایی که باید انجام دهد، فکر کند آیا اکنون می‌دانید که چرا زن‌ها به خرید رفتن علاقه دارند؟ آقایان اکنون باید بدانند که بسیاری از کارهایی که همسرشان از آنها می‌خواهد انجام دهند، کارهای حسّاس و ضروری هستند. لیست بلند و بالایی از کارهایی که یک زن باید انجام دهد همیشه پیش روی اوست و او مشغول انجام هر کاری که باشد، مُدام به کارهای عقب‌افتاده‌ی خودش فکر می‌کند.

هرقدر زن و شوهرها از تفاوت‌های یکدیگر بیشتر آگاهی داشته باشند، راحت‌تر می‌توانند با هم کنار بیایند و نیازهایشان را برطرف کنند. ما به جای این‌که از همسرمان انتظار داشته باشیم مثل خودمان فکر کند و دست به عمل بزند، باید او را همان‌گونه که هست قبول داشته باشیم و به این مسأله فکر کنیم که چه چیزی بگوییم که علاقه‌ی همسرمان به انجام کاری که از او انتظار داریم، بیشتر شود. اگر نسبت به یکدیگر حسن‌نیّت

داشته باشیم و یکدیگر را خوب بشناسیم، می‌توانیم همیشه به یکدیگر احترام بگذاریم و قدر یکدیگر را بدانیم. اگر هدف همین باشد آیا لایق داشتن زندگی عاشقانه‌ای نیستیم؟

در فصل بعد، باز در مورد تفاوت‌های میان دو جنس مخالف بحث خواهیم کرد و برایتان خواهیم گفت این تفاوت‌ها چه نقش مهمی در زندگی افراد دارند. ما در فصل بعد برایتان خواهیم گفت که توجه کردن و احترام گذاشتن به این تفاوت‌ها چگونه باعث می‌شود ما بتوانیم زندگی عاشقانه‌ای را در کنار یکدیگر تجربه کنیم، اما از طرفی دیگر اگر مراقب نباشیم، ممکن است همین تفاوت‌ها زندگی مشترک ما را خراب و ویران سازد.

فصل هشتم

نفرت به عشق تبدیل می‌شود

اگر می‌خواهیم واقعاً به یکدیگر احترام بگذاریم، ابتدا باید به تفاوت‌های میان خودمان و همسرمان توجه کنیم و آنها را نادیده بگیریم.

یک مرد معمولی در دنیای رؤیایی خودش همیشه دوست دارد وقتی خسته از سر کار به خانه برمی‌گردد، همسر خوشحالش را ببیند که نه تنها غذایی خوشمزه برای او درست کرده و خانه‌ای گرم و مرتب برای شوهرش مهیا کرده است، بلکه جلوی پنجره‌ی اتاق‌خواب‌شان نیز گلبرگ‌های گل رز را پخش کرده تا منظره‌ی زیبایی جلوی چشم شوهرش ظاهر شود. در حالی‌که زنان امروزی وقت و انرژی کافی برای تبدیل کردن این رؤیای شوهرشان به واقعیت را ندارند، آنها خودشان نیز رؤیاهایی برای خودشان دارند. آنها در رؤیایشان مردی عاشق‌پیشه را می‌بینند که وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردند با روی باز از آنها استقبال می‌کند. اما آنها از این مرد رؤیایی انتظار ندارند که با یک پر طاووس بلند بالای سرشان بایستد و آنها را باد بزند و یا یک شاخه گل رز به آنها هدیه دهد. فقط یک بوسه و یک کلام محبت‌آمیز کافی است که مرد عشقش را به همسرش نشان دهد.

به طور کلی زن‌ها دوست دارند که شوهرشان مثل یک زن به آنها محبت کند. اکنون که آنها شاغل هستند و دوشادوش شوهرشان کار می‌کنند، دوست دارند که شوهرشان نیز در کارهای خانه به آنها کمک کند. امروزه تنها مسؤولیت مردان فقط این نیست که نان‌آور خانواده باشند. وقتی یک زن هم در بیرون از خانه و هم در خانه کار می‌کند، شوهرش نیز باید هم در بیرون از خانه و هم درون خانه کار کند. به نظر خانم‌ها اگر شوهرشان بیشتر به فکر آنها و زندگی مشترک‌شان باشد، خیلی خوب است. آنها دوست دارند که شوهرشان با آنها همدردی کرده و در مورد مشکلات و مسائل زندگی مشترک و کارشان با هم حرف بزنند. زن‌ها دوست دارند که وقتی در خانه هستند، شوهرشان کمی در کارهای خانه به آنها کمک کند. صندوق پست را چک کند، گچ‌های ریخته‌شده‌ی ساختمان را تعمیر کند، سیم‌های خراب برق را درست کند و در نهایت برنامه‌ای خوب برای همسرش ترتیب دهد و همه‌ی جزئیات آن برنامه را مشخص کند تا آن دو در کنار هم خوش باشند.

اما مردها انتظارات خاصّ خودشان را دارند. زن‌ها دوست دارند که شوهرشان با تغییرات زمانی همگام شده و تغییر کند، ولی مردان دوست دارند که همسرشان همچنان مثل مادران آنها باشد و تغییری نکنند. آنها دوست دارند همسرشان مثل زنان سی سال قبل باشد. آنها دوست دارند همسرشان یک زن خانه‌دار باشد و به همه‌ی نیازهای آنها توجه کند. البته مردها تا حدی بی‌خیال هستند و برای داشتن خانه‌ای پر از عشق و صفا، خلاقیّت به خرج نمی‌دهند.

مریخی‌ها و ونوسی‌ها از مدارهای خودشان خارج شده‌اند. امروزه تقریباً بیشتر زن و شوهرها به فکر این هستند که چگونه می‌توانند زندگی

مشترک خوب و سعادتمندی داشته باشند و با استرس‌های زندگی‌شان کنار بیایند.

البته باید بدانیم که بیشتر تنش‌های به‌وجود آمده‌ی میان زن و شوهرها به خاطر نقش‌های جدیدی است که امروزه زن‌ها ایفا می‌کنند. امروزه مسؤولیت‌های زنان در مقایسه با مادران‌شان، دو برابر شده است.

امروزه زنان نه تنها مجبورند به خاطر مسائل اقتصادی بیرون از خانه کار کنند، بلکه طبع زنانه‌ی‌شان به آنها حکم می‌کند که کارهای خانه را هم به عهده بگیرند. غریزه‌ی زنان بر خلاف مردان به آنها حکم می‌کند که همچنان مثل مادران و نیاکان‌شان باشند و همان نیازها، خواسته‌ها و توقعات را داشته باشند. اگرچه زنان سعی می‌کنند هنوز میراث مادران‌شان را همراه خودشان داشته باشند، ولی به مسؤولیت آنها اضافه شده است و آنها مجبورند برای امرار معاش خانواده پنج تا نه ساعت در روز کار کنند.

استرس‌هایی که زنان امروز تحمل می‌کنند فقط مربوط به مسائل شغلی آنها نیست. من اکنون با بیان مثالی این مطلب را برایتان شرح می‌دهم. همه‌ی آقایان دوست دارند خانه‌ای مرتب و تمیز داشته باشند. با این وجود وقتی از سر کارشان به خانه برمی‌گردند، یا استراحت می‌کنند و یا مشغول تماشای تلویزیون می‌شوند در دنیای مردان هیچ‌چیز برای آنها مهمتر از استراحت کردن و لم دادن روی یک صندلی راحتی نیست. بنابراین آنها به چیز دیگری اهمیت نمی‌دهند. بعد از یک روز کاری، یک مرد دوست دارد نفس عمیقی بکشد و به این فکر کند که در خانه‌اش می‌تواند استراحت کند.

ولی وضعیت زنان کاملاً فرق دارد. وقتی زنی به بازگشتن به خانه فکر می‌کند، استرسش زیاد می‌شود. او به فکر ظرف‌های نشسته و لباس‌های کثیف می‌افتد که باید آنها را بشوید تمام سلول‌های بدن او، به او می‌گویند

که قبل از این‌که استراحت کند، باید همه‌ی کارهای خانه را انجام دهد. ذهن او تحت تسلّط افکاری است که به او حکم می‌کند باید کارهای عقب‌افتاده را انجام دهد. در طول روز، ذهن او مشغول فکر کردن به لیستی از کارهای انجام نشده است و به او فرمان می‌دهد قبل از این‌که به فکر استراحت و تفریح باشد، باید آن کارها را انجام دهد.

البته مردان نیز لیستی از کارهای تمام‌نشده و ناقص دارند، ولی این لیست معمولاً روی میز کار آنها باقی می‌ماند. مرد در خانه اوقات فراغت بیشتری دارد و همسرش از خودش می‌پرسد که چرا او در اوقات فراغتش کمی به همسرش کمک نمی‌کند. آیا آن خانه، خانه‌ی شوهرش نیز هست یا خیر؟

وقتی مردها از سر کار به خانه برمی‌گردند، دوست دارند استراحت کنند، ولی زن‌ها به کارهای انجام‌نشده و عقب‌افتاده‌ی خودشان فکر می‌کنند.

زن و شوهرها برای حلّ مشکلات‌شان و اختلافاتی که در اثر این تغییر نقش‌ها در زندگی‌شان به‌وجود می‌آید فقط باید امیدوار باشند که یکدیگر را بهتر بشناسند. مردها باید بفهمند که امروزه همسرشان چه مشکلاتی را تحمل می‌کند و دیگر برای داشتن خانه‌ای مرتب و آراسته او را تحت فشار قرار ندهند. زن‌ها خودشان از قبل تحت فشار شدیدی هستند و تلنگری از جانب شوهرشان باعث می‌شود که کاسه‌ی صبر آنها لبریز شود. زن‌ها نیز باید بدانند که توقعاتی که از همسرشان دارند،کدام درست و کدام نادرست است؟ آنها باید بدانند که چه کاری از دست شوهرشان ساخته است و چه کاری از دست او برنمی‌آید، مردها نمی‌توانند مثل یک زن رفتار کنند.

بیشتر مردان امروزی نمی‌توانند مردانی عاشق‌پیشه و احساساتی باشند که همسرشان از آنها توقع دارد، شاید آنها سعی کنند که مدتی و حتی چند

سالی عاشق‌پیشگی خودشان را حفظ کنند، ولی بعد از مدتی که آب‌ها از آسیاب افتاد، صبر آنها تمام می‌شود و ممکن است دچار یأس و ناامیدی شوند. مردی خوشبخت است که همسرش او را همان‌گونه که هست دوست داشته باشد و در زندگی مشترک‌شان برای او دردسرساز نباشد. خوشبخت‌تر از او زنی است که شوهرش را همان‌گونه که هست دوست داشته باشد و این‌گونه می‌تواند هر روز بیشتر از روز قبل به خواسته‌های خودش برسد.

مردها نیز نباید انتظارات نامعقول و نابه‌جایی از همسرشان داشته باشند. مردها نباید انتظار داشته باشند بدون این‌که در کارهای خانه به همسرشان کمک کنند، همیشه خانه‌ای مرتب و آراسته داشته باشند. آنها نباید انتظار داشته باشند که حال همسرشان همیشه خوب باشد و هر وقت که آنها اراده کنند، همسرشان در اختیار آنها باشد، البته بسیاری از زنان سعی می‌کنند همسر خوبی برای شوهرشان باشند، چون فکر می‌کنند در زندگی آنها عشق، حرف اول را می‌زند، ولی وقتی که می‌بینند که به نتیجه‌ی دلخواه خودشان نمی‌رسند، احساس می‌کنند که شکست خورده‌اند. مردی خوشبخت است که بتواند به نیازهای همسرش توجه کند و در کارهای خانه به او کمک کند. چنین مردی نه تنها به همسرش توجه کافی دارد، بلکه ارتباط خوبی نیز با او برقرار می‌کند.

یافتن عشق واقعی

ما هر خواب و خیال و رؤیایی که داشته باشیم، باید بدانیم عشق واقعی چیز دیگری است و با عشقی که ما تصورش را داریم، بسیار متفاوت است. ما وقتی طعم عشق واقعی را می‌توانیم بچشیم که بر پایه‌ی فهمی متقابل، زندگی مشترک شاد و سعادتمندی داشته باشیم و در آن حامی خوبی برای

یکدیگر باشیم. همگی ما باید به دنبال عشق‌های واقعی باشیم و اگر بخواهیم انتظارات درستی از همسرمان داشته باشیم، حتماً به آن عشق خواهیم رسید.

اگر جاده‌ی زندگی ما پرپیچ و خم و سنگلاخی نیست و به تفاوت‌های میان خودمان و همسرمان توجه داریم، ولی باز طعم عشق واقعی را نمی‌چشیم، باید بدانیم مشکل از جای دیگر است. استرس در فشارهای زندگی باعث به‌وجود آمدن این مشکل است. وقتی هر کسی بتواند استرس و فشارهای زندگی شخصی خودش را کنترل کند، زندگی مشترکش نیز بهتر می‌شود. اگر زن و شوهرها یاد بگیرند که کوله بار مشکلات‌شان را بیرون از خانه بگذارند و از استرس‌های خودشان کم کنند، می‌توانند علارغم همه‌ی تفاوت‌هایی که بین آنها وجود دارد، زندگی خوب و آرامی در کنار یکدیگر داشته باشند. وقتی نقش استرس در زندگی مشترک ما کمرنگ شود، تفاوت‌های میان ما، حتی باعث موفقیت بیشتر ما نیز خواهد شد.

وقتی زن و شوهرها در زندگی مشترک‌شان احساس خوبی داشته باشند، دیگر از چیزی شکایت نخواهند کرد. مشکلات زمانی به‌وجود می‌آید که زن یا شوهر یا هردوی آنها تحت فشار و استرس باشند. حتی انتظارات نابه‌جای ما زمانی خودشان را نشان می‌دهند که ما سعی می‌کنیم به همسرمان کمک کنیم تا از استرس او کم شود. با توجه به اطلاعاتی که اکنون در مورد عکس‌العمل زن و شوهرها در مقابل استرس داریم، می‌دانیم علت بیشتر بحث‌ها و سوءتفاهم‌هایی که آنها در زندگی‌شان با آن روبه‌رو می‌شوند به خاطر خودشان نیست و عاملی خارجی به نام کورتیزول مقصر است. این عامل همان هورمون استرس است که قبلاً در مورد آن بحث شد. کورتیزول دشمن واقعی ما انسان‌هاست.

شاید شما این مطلب را در بحث‌ها و مشاجره‌های زن و شوهرانی که در زندگی مشترک‌شان مشکل دارند شنیده باشید که: مشکل از تو نیست، من مشکل دارم. شاید حرف آنها درست باشد. شاید مشکل به خاطر عدم توانایی همسر ما با کنار آمدن در شرایط استرس‌زا نباشد. شاید خودمان نیز مقصریم و استرسی که تحمل می‌کنیم باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در زندگی مشترک‌مان می‌شود. اگر بدانیم چگونه باید با استرس خودمان کنار بیاییم، شاید راحت‌تر بتوانیم به همسرمان کمک کنیم تا او نیز به این هدف برسد. اگر بتوانیم دنیا را از زاویه‌ی دید همسرمان ببینیم، می‌توانیم از انتظارات و توقعات نادرست خودمان دست برداریم. در این صورت می‌توانیم یکدیگر را قبول داشته باشیم، به یکدیگر اعتماد کنیم و قدر یکدیگر را بیشتر بدانیم و طعم واقعی عشق را بچشیم.

اکنون مردان با توجه کردن به نیازهای همسرشان می‌توانند بدون این‌که بر استرس خودشان افزوده شود. به او کمک کنند تا به آرامش برسد. اکنون مردان می‌توانند ارتباط خوبی با همسرشان داشته باشند و حامی آنها باشند. اما این ارتباط شاید به‌گونه‌ای که زنان انتظار دارند، نباشد ولی به هر جهت نیازهای دوطرفه برآورده شود.

زنان نیز می‌توانند به شوهرشان کمک کنند که نه‌تنها حامی خوبی برای آنها باشند، بلکه خودشان نیز بیشتر از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند. داشتن یک زندگی مشترک خوب و عاشقانه، یکی از اهداف مردان نیز می‌باشد، ولی چیزی که مهمتر از هر چیز دیگری برای آنهاست و باعث کم شدن استرس آنها می‌شود، این است که بتوانند همسرشان را خوشبخت کنند و با این کار خودشان احساس موفقیت کنند.

فهماندن این مطلب به مرد که او می‌تواند همسرش را خوشبخت کند و در نتیجه خودش نیز احساس موفقیت کند، کار مهمی نیست و نیازی به

ازخودگذشتگی یا قربانی کردن خواسته‌های یک زن ندارد و زن نباید برای طرف کردن نیازهای شوهرش، خودش و خواسته‌های خودش را نادیده بگیرد. امروزه زنان واقعاً به کمک شوهرشان نیاز دارند. مشکل اینجاست که زنان نمی‌دانند چگونه باید خواسته‌های خودشان را مطرح کنند که از طرفی باعث رنجش شوهرشان نشود و از طرفی او را به کمک کردن به همسرش تشویق کند. وقتی زن انتظارات درست و به‌جایی از شوهرش داشته باشد، مرد می‌تواند خواسته‌های او را برآورده کند. و در نتیجه خودش نیز احساس موفقیت کرده و از استرس او نیز کم می‌شود، رسیدن به چنین هدفی کار مشکلی نیست و نیازی نیست که زن خودش را قربانی کند. فقط باید دست از انتظارات نامعقول خودش بردارد و به جای این‌که بخواهد شوهرش تغییر کند، او را همان‌گونه که هست، دوست داشته باشد. زن و شوهرها باید در زندگی مشترک‌شان این‌گونه باشند تا بتوانند طعم واقعی عشق را بچشند.

خودم خوب به خاطر دارم که هنوز شش ماه از زندگی مشترکم با بونی نگذشته بود که این مطلب را فهمیدم. بعد از این‌که رابطه‌ی عاشقانه‌ای با همسرم داشتم، به او گفتم که زندگی‌مان هنوز مثل روزهای اول شیرین است. هنوز پاسخی که همسرم آن روز به من داد را خوب به خاطر دارم. او به من گفت که زندگی‌مان حتی بهتر از روزهای قبل شده است. از او پرسیدم چرا او به من گفت که: تو اکنون هم خوبی‌های منو می‌بینی و هم بدی‌های منو، ولی باز منو دوست داری، این یعنی عشق واقعی.

آن روز بونی به من کمک کرد که بفهمم عشق واقعی با کمال‌گرایی فرق دارد و در این عشق، نیازهای دوطرف برآورده می‌شوند. یک زندگی عاشقانه، یعنی این‌که زن و شوهر با هم تلاش کنند که نیازهای یکدیگر را برآورده سازند. در این میان بخشیدن خطاها و اشتباهات همسرمان و

پذیرفتن او همان‌گونه که هست، نیز مثل دیدن خوبی‌ها و کارهایی که او برایمان انجام می‌دهد مهم است.

زن و شوهرها ذاتاً با یکدیگر تفاوت دارند

حال سؤال این است که ما چگونه می‌توانیم یکدیگر را همان‌گونه که هستیم، قبول داشته باشیم و قدر یکدیگر را بدانیم؟ قدم اول در این کار این است که بدانیم زن و شوهرها ذاتاً با یکدیگر تفاوت‌ها دارند و این تفاوت‌ها خدادادی هستند نه اکتسابی. این نوع تفاوت‌ها به نحوه‌ی تربیت والدین ما و یا این‌که مردمان این دنیا با ما چگونه رفتار کرده‌اند، بستگی ندارد و ذاتی است. اگر به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم، دیگر انتظارات نادرستی از یکدیگر نخواهیم داشت و قبول خواهیم کرد که مردان مرد و زنان زن هستند و نمی‌شود آنها مثل هم باشند. وقتی زن و شوهر سعی می‌کنند با یکدیگر به این تفاوت‌ها پی ببرند، احساس می‌کنند که این تفاوت‌ها مثل دیواری است که میان آنها به‌وجود آمده و باید آن را خراب کنند، ولی به مرور زمان که اطلاعات آنها در مورد یکدیگر بیشتر شد و زیر و بم یکدیگر را بهتر شناخته، متوجه می‌شوند که آنها مکمل یکدیگرند و در واقع از یک جنس هستند و نیازی نیست یکدیگر را تغییر دهند.

متأسفانه زن و شوهرهای بسیاری نمی‌توانند این مسأله را درک کنند. در زندگی مشترک آنها، کم‌کم اوضاع رو به وخامت می‌رود و قطار زندگی آنها از ریل خارج شده و در انتها کارشان به طلاق و جدایی می‌کشد، زن و شوهرهایی که نمی‌دانند چگونه باید با یکدیگر ارتباط بهتری داشته باشند و آتش عشق را در زندگی مشترک‌شان شعله‌ور نگه دارند و در این راه به یکدیگر کمک کنند، کم‌کم از هم فاصله می‌گیرند. وقتی کار چنین زن و شوهرانی به جدایی می‌کشد، اغلب چنین جملاتی را از زبان آنها می‌شنوم

که می‌گویند: ما خیلی با هم فرق داشتیم و برای هم آفریده نشده بودیم.

شوهرم خیلی خود رأی بود و اصلاً تغییر نکرد.

همسرم خیلی به من نیاز داشت و زودرنج بود. همیشه به خاطر اون با هم مشکل داشتیم. شوهرم فقط به فکر خودش بود. اون اصلاً به من و احساسات من بها نمی‌داد.

هر کاری برای همسرم انجام می‌دادم، باز کافی نبود. اون همیشه از من ایراد می‌گرفت. همسرم می‌ترسید به من نزدیک بشه. هر وقت کمی به او نزدیک می‌شد، سریع از من فاصله می‌گرفت. همه‌چیز خوب پیش می‌رفت تا این‌که همسرم یه دفعه عوض شد و آدم دیگه‌ای شد. انگار من جزء پروژه‌های او بودم. او همیشه سعی می‌کرد منو تغییر بده.

کم‌کم بچه‌هامون برای همسرم بهتر از من بودند و اون به من توجه نمی‌کرد.

اون فقط به کارش توجه داشت و بس همیشه احساس می‌کردم همسرم بر من تسلط داره و سعی می‌کنه منو تغییر بده.

هیچ وقت پیش اون احساس امنیت نمی‌کردم تا سفره‌ی دلم رو براش پهن کنم.

همسرم خیلی احساساتیه و احساساتش حال منو خراب می‌کنه.

شوهرم هیچ وقت به حرفای من گوش نمی‌داد. فقط سعی می‌کرد مشکلات منو حل کنه.

هر یک از جملات فوق به تنهایی نشان می‌دهد که چگونه زن و شوهرها دچار سوءتفاهم می‌شوند.

این قبیل زن و شوهرها یکدیگر را خوب نمی‌شناسند و یکدیگر را قبول ندارند. پس جای تعجب ندارد که آنها نتوانند یکدیگر را تحمل کرده و با هم کنار بیایند. ما چطور می‌توانیم در کنار کسی زندگی کنیم که ما را

خوب نمی‌شناسد و به ما توجه کافی ندارند؟

زن و شوهرهای موفقی که چندین سال در کمال موفقیت و شادی در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند، می‌گویند که از مدت‌ها پیش آنها از سعی کردن در جهت تغییر دادن همسرشان دست برداشته‌اند. این نوع درک متقابل از یکدیگر به معنی فدا کردن خودمان برای طرف مقابل نیست، بلکه پایه و بنیانی برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و عاشقانه است، اگر زن و شوهرها به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارند و با هم کنار بیایند، می‌توانند با کمک یکدیگر به خواسته‌هایشان برسند و طعم یک زندگی عاشقانه را بچشند. اما رسیدن به این هدف کار آسانی نبوده و نیست، با این وجود اکنون آنها می‌توانند با داشتن اطلاعات جدیدی در مورد تفاوت‌های هورمونی میان دو جنس متفاوت و تأثیرات هورمونی بر زندگی، عشق و شادی زوجین، اولین قدم را با موفقیت بردارند. اکنون حداقل ما می‌دانیم که چرا زن و شوهرها با هم تفاوت دارند. این‌طور نیست؟

توجه کردن به تفاوت و ساختار مغزی زنان و مردان

همان‌طور که من بارها و بارها در این کتاب گفته‌ام، یکی از بزرگترین تفاوت‌هایی که میان زن و شوهرها وجود دارد، عکس‌العمل متفاوت آنها در شرایط استرس‌زا می‌باشد. در شرایط استرس‌زا، مردها دوست دارند که مشکل‌شان را یا حل کنند یا آن را حتی به طور موقتی هم که شده فراموش کنند، ولی زن‌ها در این شرایط دوست دارند به دیگران نزدیک شده و دیگران با آنها همدردی کنند، اگر زن و شوهرها به همین تفاوت به ظاهر ساده توجه کافی نداشته باشند، زندگی مشترک‌شان دچار مشکلات بسیاری خواهد شد. شاید وسوسه شویم که بگوییم عکس‌العمل‌های متفاوت ما در شرایط استرس‌زا باعث به‌وجود آمدن مشکلات برایمان

می‌شود؛ ولی باید بدانیم که این تفاوت‌ها نیز مثل سایر تفاوت‌های میان زن و شوهرها ذاتی است نه اکتسابی و ما نمی‌توانیم یکدیگر را تغییر دهیم. در واقع مشکل از زمانی شروع می‌شود که ما سعی می‌کنیم یکدیگر را تغییر دهیم، ما سعی می‌کنیم همسرمان را آن‌گونه که ما با مشکلات‌مان کنار می‌آییم، مشکلاتش را حل کنیم. این روش ما کاملاً نادرست است.

نحوه‌ی عملکرد ما در مقابل استرس و فشارهای زندگی، چیزی است که ذاتاً در وجود ما آفریده شده است، همان‌طور که در فصل قبل گفته شد، نورون‌های ارتباطی مغز مردان در مقایسه با مغز زنان کمتر است. وقتی زنی از یک نیمکره و یک قسمت مغزش استفاده می‌کند، سایر نقاط مغزش همچنان فعّال هستند. اما زمانی که مردی از یکی از قسمت‌های مغزش استفاده می‌کند، خون بیشتر به آن منطقه جریان دارد و قسمت‌های دیگر مغز او تا زمانی‌که مرد به آنها نیاز نداشته باشد، تقریباً غیرفعال هستند. به همین دلیل است که مردان اغلب در یک زمان فقط مسؤول انجام یک کار هستند و زنان می‌توانند در آن واحد چند کار انجام دهند. به همین دلیل است که وقتی مردی به مسائل کاری خودش فکر می‌کند، ممکن است فراموش کند که شیر بخرد و به خانه ببرد، اما آیا این کار مرد بدان معنی است که او به خانواده‌اش توجه ندارد؟ اگر شما به ساختار مغز مردان آگاهی نداشته باشید شاید این‌گونه فکر کنید.

تعداد نورون‌های ارتباطی نیمکره‌ی راست و چپ مغز زنان در مقایسه با مردان بسیار بیشتر است، بنابراین زنان در هر زمان حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. به خصوص زمانی که آنها دچار استرس می‌شوند، حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. اما آیا احساسات آنها باعث می‌شود که آنها فردی ضعیف محسوب شوند؟ اگر شما اطلاعاتی در مورد عملکرد مغزی آنها نداشته باشید، شاید سریع این‌گونه قضاوت کنید. وقتی همسرش دچار

استرس می‌شود، شاید شما حتی فکر کنید که او اصلاً نمی‌تواند اشتباهات شما را ببخشد، اما همسر شما اصلاً کینه‌توز و انتقام‌گیر نیست. این مسأله به خاطر این است که هیپوتالاموس مغز او به گونه‌ای است که در این شرایط همه‌ی خاطرات بد گذشته و اشتباهاتی که شما انجام داده‌اید را به‌خاطر او می‌آورد. اما جای امیدواری نیز هست. به محض این‌که حال همسر شما بهتر شد و استرس از او دور شد، او می‌تواند همه‌ی کارهای خوبی که شما برای او انجام داده‌اید را نیز به‌خاطر بیاورد.

شاید تا به حال تعجب کرده باشید و از خودتان پرسیده باشید که آیا این قانون استثنا ندارد و همه‌ی خانم‌ها این‌گونه هستند. پاسخ این سؤال مثبت است. مردان نیز همین‌گونه هستند و استثنا دارند. من خودم مردانی را می‌شناسم که می‌توانند در آن واحد مشغول انجام چندین کار مختلف باشند، مثلاً کارگردانان در آن واحد مشغول انجام چند کار هستند. آنها بر کار سه فیلمبردار نظارت می‌کنند، عملکرد شش بازیگر را تحت نظر دارند، به تلفن جواب می‌دهند و از طرف دیگر در گوشی خودشان صدای ناظر فنی را هم می‌شنوند، یک کارگردان زن نیز می‌تواند این کارها را به خوبی انجام دهد و در عین حال قسمت‌های دیگر مغز او مشغول انجام فعالیت‌های دیگر می‌باشند، مثلاً: او به این فکر کند که چه غذایی برای شام تهیه ببیند و یا این‌که از چه مغازه‌ای برای پسرش کیک تولد بخرد و یا این‌که برای سالگرد ازدواج‌شان چه لباسی بپوشد. اما یک کارگردان مرد ممکن است آنقدر جذب انجام کارش شود که حتی مسائل مهم زندگی‌اش را نیز از یاد ببرد مثلاً او ممکن است از یاد ببرد که قرار است پسرش در مسابقه‌ی بیسبال بازی کند و یا این‌که ممکن است تولد همسرش را از یاد ببرد.

اکنون بگذارید ببینیم که آیا تا به حال درک درستی از نحوه‌ی عملکرد

زن و مردها در مقابل شرایط استرس‌زا داشته‌ایم و آیا خوب می‌دانیم که این تفاوت‌ها به خاطر ساختار متفاوت مغز آنان است. افلاطون کشف کرد که مغز ما از دو نیمکره تشکیل شده است. یکی از این نیمکره‌ها مخصوص انجام کارهای جدّی و حساس است و دیگری مخصوص کارهای شاد و مفرّحی که از آن لذت می‌بریم. از نظر او وظیفه‌ی این نیمکره‌ی مغز ما این است که به نیمکره‌ی دیگر اجازه دهد که استراحت کند. این مطلب در مورد مردان نیز صحت دارد.

مغز زنان به‌گونه‌ای است که آنها می‌توانند در آن واحد مشغول انجام چند کار مختلف باشند، ولی مردان می‌توانند در هر لحظه فقط به یک کار فکر کنند.

وقتی مردی سعی می‌کند به جای استفاده از نیمکره‌ی چپش، از نیمکره‌ی راستش استفاده کند، به آرامش می‌رسد و از استرس او کم می‌شود. او می‌تواند سریع این کار را انجام دهد و بدن او با این کار می‌تواند ذخیره‌ی تستسترون خون او را بالا ببرد.

ولی زنان این‌گونه نیستند. دو نیمکره‌ی مغز زنان با هم در ارتباط تنگاتنگی قرار دارند. به همین دلیل آنها هرگز کارشان را فراموش نمی‌کنند. حتی آنها وقتی غرق در کشیدن یک تابلوی زیبا هستند و یا این‌که در یک پیچ تند، اسکی‌سواری می‌کنند نیز کارهایی که باید انجام دهند را فراموش نمی‌کنند. بنابراین وقتی مردی به همسرش می‌گوید، این مسأله را فراموش کن، انجام این کار برای او بسیار سخت است. اکنون مثال‌های دیگری برایتان می‌آوریم و می‌گوییم علا رغم وجود این همه تفاوت میان مردان و زنان آنها هنوز می‌توانند مکمّل یکدیگر باشند، وقتی مردان سعی می‌کنند مشکلات‌شان را فراموش کنند تا به آرامش برسند،

زن‌ها هنوز آن مشکلات را خوب به خاطر می‌آورند و می‌توانند آنها را به شوهرشان گوشزد کنند، عکس این حالت نیز اتفاق می‌افتد. وقتی زنی به خاطر مشغله‌ی زیاد فکری که دارد، خسته است، مرد می‌تواند بر یک موضوع تمرکز کند. به عبارت دیگر اگر زن شوهرش را خوب درک کند و او رادوست داشته باشد، مرد نیز می‌تواند به همسرش توجه کند و به او کمک کند که اکسیتاکسین خون او بالا رود و او به آرامش برسد.

گفته‌های من شاهدی بر یک ضرب‌المثل قدیمی است که می‌گوید:«کار زنان هرگز تمامی ندارد». نیمکره‌ی چپ مغز زنان هرگز دست از کار و فعالیت برنمی‌دارد. مسأله‌ای که افلاطون در مورد کار نیمکره‌ی راست بیان کرده بود، مربوط به مغز مردان است نه مغز زنان. زن نمی‌تواند مشکلاتش را فراموش کند، چون ساختار مغزی او این‌گونه است. زنان با حرف زدن در مورد مشکلات‌شان و انجام کارهایی که اکسیتاکسین خون آنها را بالا می‌برد، می‌توانند به آرامش برسند. اما آنها نمی‌توانند مشکلات‌شان را فراموش کنند. مردها نیز نه می‌توانند مثل زن‌ها باشند و نه این کار برای آنها فایده‌ای دارد. آنها برای رسیدن به آرامش باید درون غار تنهایی‌شان بروند و استرس را از خودشان دور کنند. می‌توانیم منظور همسرمان را به درستی درک کنیم، بلکه دیگر از او انتظار نداریم که مثل ما فکر کند، حرف بزند و کاری را انجام دهد. شاید تا به حال پیش خودتان فکر کرده باشید که پی بردن به شباهت‌های میان زنان و مردان باعث می‌شود که آنها بتوانند از نظر رفتاری به تعادل برسند؛ زنان آتشین و مردان سرد و بی‌تفاوت نباشند. خانم‌ها فکر می‌کنند که اگر شوهرشان مثل آنها باشد، همه چیز روبه‌راه می‌شود، ولی این‌طور نیست. زن‌ها باید بفهمند که چگونه می‌توانند استرس‌های محیط کار مردانه را از خودشان دور کنند. زنان به جای این‌که سعی کنند شوهرشان را تغییر دهند، باید به فکر انجام

دادن کارهایی باشند که اکسیتاکسین خون آنها را بالا ببرد. اگر آنها نتوانند استرس خودشان را کم کنند، شوهرشان نیز مجبور می‌شود مدت بیشتری در غار تنهایی خودش باقی بماند.

چشم به آینده‌ای روشن بدوزیم

اگر ما به دنبال رسیدن به عشق واقعی هستیم، باید وقتی از نظر اجتماعی و اقتصادی رشد می‌کنیم، به تغییراتی که در زندگی‌مان به‌وجود می‌آید، با چشمان بازتر نگاه کرده و به آنها توجه کنیم، چنین پیشرفت‌هایی باعث به‌وجود آمدن تغییراتی در نظام خانوادگی ما شده است. امروزه زنان سر کار می‌روند و مردان بیشتر به ابعاد زنانه‌ی شخصیت خودشان نزدیک شده‌اند. ما باید سعی کنیم نقش‌هایی را که زنان و مردان امروزی ایفا می‌کنند را بیشتر به نقش‌های اولیه‌ای که به عهده‌ی آنهاست، نزدیک کنیم. منظور من از گفتن این جملات این نیست که جوامع باید به حالت چند سال پیش خودشان درآیند و زنان باید محیط کارشان را ترک کنند. من می‌خواهم بگویم که مردها باید مرد باشند و زن‌ها باید زن، این مسأله خیلی بهتر از چیزی است که آنها خودشان تصورش را دارند. اگر زن‌ها زن نباشند، در این دنیا روی پاشنه‌ی خودش قرار نمی‌گیرد.

زنان سرچشمه‌ی عشق، محبت و خوشبختی انسان‌ها در زندگی مشترک و خانوادگی‌شان هستند. اگر زن‌ها زن نباشند و ویژگی‌های زنانه‌ی خودشان را از دست بدهند، شاید اغراق‌آمیز نباشد که بگوییم همه‌ی ما نابود خواهیم شد. زن‌ها مسائل مهم زندگی را به شوهرشان گوشزد می‌کنند، زنان در قلب مردان نفوذ می‌کنند و به آنها الهام می‌کنند که از صمیم قلب‌شان کاری را انجام دهند. شاید مردها هدف زندگی‌شان را بتوانند به درستی تعیین کنند ولی این زن‌ها هستند که با فراهم کردن

بستری مناسب به آنها کمک می‌کنند که اولویت‌های زندگی‌شان را تشخیص دهند.

اگر زن‌ها شبیه مردان شوند، مردها، انگیزه و هدف خودشان را در زندگی از دست می‌دهند. اگر مردان نیز مرد نباشد، زندگی مشترک آنها با مشکل مواجه خواهد شد. شاید درست نباشد که بگوییم، مردان برای مقابله با شرایط استرس‌زا و فشارهای زندگی مدرن باید قسمتی از مسؤولیت‌ها و کارهای خانه را به عهده بگیرند. مردان به خاطر ساختار مغزی‌شان نمی‌توانند مثل زن‌ها سریع تغییر کرده و خودشان را با شرایط جدید وفق دهند. بنابراین ممکن است در این شرایط با یأس و ناامیدی و حتی شکست مواجه شوند. حتی زمانی‌که مردان برای پذیرفتن نقش‌های جدیدشان تلاش می‌کنند نیز، ممکن است باز احساس شکست کنند. شاید این مساله از نظر فرهنگی خوب به نظر بیاید، ولی باعث بهبود روابط زن و شوهرها در زندگی مشترک‌شان نمی‌شود. و معمولاً بعد از مدتی از جذابیّت مردانی که مثل زنان در خانه کار می‌کنند، کم می‌شود و همسرشان دیگر علاقه‌ی چندانی به آنها نشان نمی‌دهد.

زن‌ها دوست دارند که شوهرشان به نظافت خانه توجه کند، خرید برود، بچه‌ها را به حمام ببرد و کارهایی از این قبیل انجام دهد، ولی وقتی مردان این کارها را انجام می‌دهند، باز زندگی آنها تغییری نمی‌کند و آنها طعم خوشبختی را نمی‌چشند، حتی حرف زدن مردان در مورد احساسات‌شان نیز درست نیست. گاهی اوقات این کار باعث تغییر شخصیت مردان می‌شود. ما در مورد این موضوع در فصل‌های اول کتاب با هم بحث کردیم. من به عنوان یک مشاور، اغلب چنین جملاتی را از افراد مختلف می‌شنوم. آنها به من می‌گویند: نمی‌دونستم شوهرم اینقدر حساسه. احساس می‌کنم خیلی باید مراقب باشم تا احساساتش جریحه‌دار نشه. من عاشق شوهرم هستم،

ولی نمی‌تونم ازش حمایت کنم. من دیگه نمی‌تونم به سمت شوهرم برم. شوهرم برای من مثل یک دوسته نه شوهرم. از گفتن این جمله اصلاً خوشم نمی‌یاد، ولی باید بگم که دیگه به نیازهای شوهرم توجه ندارم. اوایل منو خیلی دوست داشت، ولی الان فقط به فکر احساسات خودشه.

انگار جاهامون با هم عوض شده «شوهرم همش دوست داره با من درددل کنه ولی من دوست دارم از دستش فرار کنم. شوهرم همیشه افسرده و ناراحت به نظر می‌رسه. اون هم یه مشکل دیگه شده، توی مشکلات زندگی من که باید دائم بهش فکر کنم».

اگه شوهرم همیشه نگران باشه و نگرانی‌هاش بیشتر از نگرانی‌های من باشه، دیگه زندگی مشترک‌ما فایده‌ای نداره.

اشکالی ندارد که یک مرد احساسات خودش را ابراز کند، ولی به شرط این‌که این کار باعث نشود که او از ابعاد مردانه‌ی شخصیت خودش دور شده و اقتدار خودش را از دست بدهد. وقتی زن‌ها می‌گویند که دوست دارند شوهرشان احساساتی باشد در واقع دوست دارند که شوهرشان به احساسات آنها بها دهد و نیازهای آنها را برطرف کند. مردها می‌توانند بدون این‌که از لحاظ شخصیتی تغییر کنند، این کار را انجام دهند.

خلاصه این‌که مشکلی که این روزها خانم‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند به این خاطر نیست که شوهرشان فردی احساساتی هست یا نه، بلکه مشکل اینجاست که امروزه زن‌ها از نظر شخصیتی خیلی شبیه مردان شده‌اند.

پیروزی زنان در صحنه‌ی رقابت با مردان در محیط کار، باعث ایجاد دستاوردهای بسیاری برای زنان در عرصه‌ی رقابت شده است، ولی در عین حال خسارت‌های زیادی را نیز به آنها تحمیل نموده است. بسیاری از زنانی که موفقیت‌های زیادی در کارشان داشته‌اند، خسارت‌های جبران‌ناپذیری را

متحمل شده‌اند. آنها یا مجبور شده‌اند که ازدواج نکنند و یا این‌که در زندگی مشترک‌شان با مشکلات زیادی روبه‌رو شده و طلاق گرفته‌اند، این قبیل زنان از شوهران انتظار داشته‌اند که در خانه مثل یک زن برای آنها کار کند، چون خودشان در محیط کار مجبور بودند دوشادوش مردان و مثل یک مرد کار کنند.

در محیط کاری حتی زنانی وجود دارند که از مردان موفق‌ترند و در مقایسه با آنها دست مزد بیشتری دریافت می‌کنند و در عین حال زندگی مشترک خوبی هم دارند. این دسته از زنان می‌توانند مسیر حرکت را به زنان دیگر نیز نشان داده و آنها را رهبری کنند. اما آنها چگونه توانسته‌اند به این موفقیت‌ها برسند؟ درست همان چیزی که شما با خواندن این کتاب به آن خواهید رسید. موفقیت‌های آنها به خاطر دانش آنها در زمینه‌ی تفاوت‌های فردی و هورمونی و ساختار مغزی میان مردان و زنان است. دانش و اطلاعات آنها در این زمینه نه تنها باعث می‌شود که آنها زندگی عاشقانه‌ای در کنار یکدیگر داشته باشد، بلکه بتوانند در مقابل استرس‌ها و فشارهای زندگی مدرن هر روز بر عشق و علاقه‌ی خودشان بیافزایند و در کنار هم خوشبخت باشند. شاید الگو قرار دادن این قبیل زنان که هم در محیط کارشان موفقیت‌های بسیاری به‌دست می‌آورند و هم زن بودن خودشان را فراموش نکرده‌اند، کم‌کم به ما کمک کند که به سوی آینده‌ای روشن‌تر حرکت کنیم. آینده‌ای که در آن زن و شوهرها بتوانند در سایه‌ی عشق و محبت یکدیگر و علی رغم همه‌ی تفاوت‌هایی که میان آنها وجود دارد، خوشبخت و سعادتمند در کنار یکدیگر زندگی کنند.

تساوی حقوق زنان و مردان در محیط کار و خانه، به معنی این نیست که آنها باید مثل هم باشند، اگر انتظار داشته باشیم که همه مثل هم باشند، همه‌ی فرهنگ‌ها مثل هم باشد، روابط افراد با یکدیگر شبیه هم باشد و

همه مثل هم فکر کنند و احساسی مشترک داشته باشند، پس هویت و شخصیّت هر فرد چه می‌شود؟ اگر می‌خواهیم به شخصیت افراد احترام بگذاریم، در درجه‌ی اول باید قبول کنیم که افراد با هم تفاوت دارند و به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم. احترام گذاشتن به شخصیت افراد یعنی آنها را همان‌گونه که هستند قبول داشته باشیم و قدر کارهایی که انها انجام می‌دهند را بدانیم.

ما به یکدیگر نیاز داریم

امروزه خانم‌ها دوست ندارند که به شوهرشان نیاز داشته باشند. اما آن دسته از زنانی که هنوز خوب می‌دانند علی رغم داشتن استقلال مالی، هنوز به کمک شوهرشان نیاز دارند، خوشبخت هستند و شوهرشان را مثل زنبوری که عاشق عسل است، به سمت خودشان جذب می‌کنند. اما چرا این‌طور می‌شود؟ وقتی مردی احساس می‌کند همسرش به او نیاز دارد، می‌تواند برای همسرش کارهای زیادی انجام داده و در خدمت او باشد. هر قدر او بیشتر در خدمت همسر و فرزندانش باشد و به خاطر آنها تلاش کند، تستسترون خون او بالاتر می‌رود. وقتی مردی برای تأمین مخارج خانواده سخت تلاش می‌کند و از لحاظ اقتصادی حامی همسرش است و همسرش قدر زحمات او را می‌داند، این کار زن باعث می‌شود که شوهرش او را بیشتر دوست داشته باشد و او برای شوهرش محبوب‌تر باشد. منظور من از بیان این مطالب این نیست که زن‌ها باید در مقایسه با شوهرشان ضعیف‌تر جلوه کنند تا شوهرشان مجذوب آنها شود، بلکه آنها باید حداقل در برخی شرایط زندگی‌شان، به نحوی با شوهرشان رفتار کنند که به او ثابت شود به کمک شوهرشان نیاز دارند.

استفاده از این روش برای همه‌ی زنان خواه مجرد و خواه متأهل مفید

می‌باشد. اغلب زنان شاغلی که استقلال مالی دارند، فکر می‌کنند که دیگر به شوهرشان نیاز ندارند. وقتی آنها چنین احساسی دارند، دیگر نمی‌توانند قدر کارهایی که شوهرشان برای آنها انجام می‌دهند را بدانند. در این صورت توقع این دسته از زنان زیاد می‌شود و هر روز بیشتر از روز قبل از زندگی‌شان احساس نارضایتی می‌کنند. بعد از مدتی آنها در سراشیبی‌ای قرار می‌گیرند که دیگر نمی‌توانند از سرعت خودشان کم کرده یا توقف کنند. در این صورت مرد هر کاری که برای همسرش انجام دهد، از نظر او کافی نیست و نمی‌تواند او را راضی و خوشحال کند. توقع زن نیز هر روز بالاتر رفته و بیشتر از روز قبل می‌شود.

اگر امروزه زنان برای حفظ امنیت و ادامه زندگی‌شان دیگر به مردها متّکی نیستند، پس چرا باید هنوز به آنها نیاز داشته باشند؟ وقتی من این سؤال را از خانم‌ها می‌پرسم، عده‌ی بسیاری از آنها از تعجب، زبان‌شان بند می‌آید و نمی‌توانند پاسخ سؤال مرا بدهند. آنها به من می‌گویند که دوست دارند در کنار شوهرشان زندگی‌شان را با او تقسیم کنند و به او نیازی ندارند. آنها آنقدر جذب انجام کارهای مردانه شده‌اند که از فکر کردن به این مسأله که یک زن هستند و به شوهرشان نیاز دارند، احساس ضعف می‌کنند، اما به یک مرد نیاز داشتن نشان‌دهنده‌ی ضعف یک زن نیست. این کار به زندگی مرد هدف می‌دهد و او دلیلی برای زندگی و زنده ماندن پیدا می‌کند. این کار باعث می‌شود که مردان احساس کنند می‌توانند افراد مفیدی باشند و در نهایت باعث می‌شود که تستسترون خون آنها بالا برود و از استرس آنها کم شود. وقتی یک زن احساس کند به شوهرش نیاز دارد و می‌تواند به او تکیه کند، اکسیتاکسین خون خودش هم بالا رفته و از استرس‌هایش کم می‌شود. وقتی یک زن احساس می‌کند که می‌تواند روی کمک‌های شوهرش حساب کند نیز اکسیتاکسین خونش بالا می‌رود و از

استرس او کم می‌شود.

در خاتمه باید بگویم که حتی زنانی کـه از نظـر مـالی اسـتقلال کـافی دارند نیز به شوهرشان نیاز دارند. آنها به دلایل مختلفی به شوهرشـان نیـاز دارند و من در ادامه برخی از آن دلایل را برایتان می‌گویم.

● زن برای داشتن رابطه‌ای عاشقانه، به شوهرش نیاز دارد.

● او برای داشتن روابط جنسی، به شوهرش نیاز دارد.

● او در زندگی‌اش به یک شریک نیاز دارد. زن دوست ندارد کـه وقتـی از سر کار به خانه برمی‌گردد، خانه‌ای مجلـل و شـیک داشـته باشـد، ولـی شریک زندگی و شوهرش در آن خانه نباشد.

● زن به یک پشتوانه نیز احتیاج دارد تا اگر روزی نتوانست کار کنـد، از حمایت‌های مالی او بهره‌مند شود.

● او برای این‌که بیشتر احساس امنیت کند به سایه‌ی یک مـرد بـالای سرش نیاز دارد.

● او به مردی نیاز دارد تا خوشی‌ها و شـادی‌هـای زنـدگی‌اش را بـا او تقسیم کند.

● زن به مردی نیاز دارد که با او درددل کند و به کسی نیاز دارد که بـه سلامتی او توجه کند.

● او به مردی نیاز دارد که وقتی در کنارش نیست، دلش برای او تنـگ شود.

● او به مردی نیاز دارد که در کنار او خانواده‌ای تشکیل دهد تا وقتی از سر کار به خانه می‌آید، در کنار خانواده‌اش باشد.

● او به مردی نیاز دارد که وسـایل خانـه را بـرایش تعمیـر کنـد. زنـان دوست ندارند خودشان کارهای تعمیرات خانه مثل لوله‌کشی را انجام دهند.

● زن به مردی نیاز دارد که حامی او باشد و به او کمک کند و هـر روز

پیش از روز قبل در زندگی‌اش موفق شود. عده‌ای از زنان این مطلب را خوب می‌دانند و با توجه به این مسائل می‌توانند قدر شوهرشان را نیز بدانند. وقتی زنی قدر شوهرش را می‌داند، از نظر او خیلی جذاب می‌شود. این کار باعث می‌شود که تستسترون خون مردان بالا برود و آنها نیز در زندگی‌شان احساس خوشبختی کنند. اگر زن و شوهر بدانند که به یکدیگر نیاز دارند، زندگی مشترک آنها هر روز بهتر از روز قبل می‌شود. وقتی شوهرمان در شرایطی که پای مرگ و زندگی در میان است، زندگی ما را نجات می‌دهد، او را تحسین می‌کنیم، چون به کمک او نیاز داشتیم، پس اگر همیشه چنین احساسی داشته باشیم، زندگی‌مان چقدر تغییر خواهد کرد.

چگونه در زندگی‌تان به خواسته‌هایتان برسید

اگرچه در فصل‌های قبل به طور مفصل در مورد نیازهای مردان و زنان صحبت کردیم، اما بگذارید اینجا نیز دوباره به طور اجمال توقعاتی که زنان از شوهرشان دارند را مرور کنیم. هرچند که ممکن است چنین توقّعاتی خیلی واقع‌بینانه نباشند، معمولاً زن‌ها انتظار دارند که:

۱ـ شوهرشان در انجام تمام کارهای خانه و مسؤولیت‌هایی که زنان به دوش دارند، با آنها همکاری کنند.

۲ـ شوهرشان در مورد تمام مسائل و کارهای روزمره‌اش با آنها درددل کند.

۳ـ شوهرشان مرد عاشق پیشه‌ای باشد و مدام سعی کند با انجام کارهای مختلف آنها را خوشحال کند. اگر مردان زن بودند، انجام این کارها برایشان بسیار ساده و آسان بود، ولی مردها که زن نیستند. اگر زنی چنین توقعاتی از شوهرش داشته باشد، این کار او باعث می‌شود که تستسترون خون شوهرش پایین بیاید و او دیگر انرژی کافی برای انجام

مسؤولیت‌هایش را نداشته باشد.

البته زنان باید امیدوار باشند، چون آنها می‌توانند به خواسته‌هایشان برسند، ولی نه با این روش. اگر زنان به تفاوت‌های میان خودشان و شوهرشان پی ببرند، می‌توانند انتظارات واقع‌گرایانه‌تر از آنها داشته باشند و به آنها کمک کنند تا شوهرشان حامی خوبی برای آنها باشد. وقتی ما همسرمان را بهتر بشناسیم، زندگی کردن در کنار او برایمان آسان‌تر می‌شود.

در اوایل یک زندگی مشترک، معمولاً مردان بیشتر به فکر همسرشان هستند و این کار آنها باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون همسرشان بالا برود، اما با گذشت زمان، تا وقتی که نیازهای آن مرد برآورده نشوند، او دیگر نمی‌تواند این‌گونه باشد. مردان نیاز دارند که وقتی از سر کارشان به خانه باز می‌گردند، درون غار تنهایی‌شان پناه ببرند. اگر آنها مجبور باشند که این کار را ترک کنند و از محیط کارشان در بیرون از خانه وارد محیط کار جدیدی در خانه شوند، نمی‌توانند انرژی‌های از دست‌رفته‌ی خودشان را دوباره به‌دست آورند.

اگر مردی مجبور باشد به جای این‌که به درون غار تنهایی‌اش برود و انرژی‌های از دست‌رفته‌ی خودش را دوباره جبران کند، در انجام کارهای خانه به همسرش کمک کند، تستسترون خون او بالا نمی‌رود و از استرس او کم نمی‌شود. وقتی زنی خواسته‌ای از شوهرش دارد، باید برای خواسته‌هایش اولویت‌بندی کرده و آنها را به نحوی مطرح کند که به نفع شوهرش نیز باشد.

بگذارید برایتان بگوییم که چگونه یک زن می‌تواند خواسته‌هایش را مطرح کند که به نفع شوهرش هم باشد. بعد برایتان بگوییم که او چگونه باید برای خواسته‌هایش اولویت‌گذاری کند تا شوهرش بیشتر بتواند به او کمک کند.

۱. چگونه زن می‌تواند در انجام کارهای خانه از شوهرش کمک بگیرد

وقتی زنی در انجام کارهای خانه به کمک شوهرش نیاز دارد، باید خواسته‌ی خودش را با شوهرش در میان بگذارد، ولی انتظار نداشته باشد که شوهرش بلافاصله بلند شود و کاری که او خواسته را انجام دهد. این انتظار نابه‌جا از مردان باعث می‌شود که زن‌ها عصبانی شده و استرس خودشان زیادتر شود. در این شرایط، زن احساس می‌کند که شوهرش به او توجه کافی ندارد. وقتی زن احساس می‌کند که کسی در خانه به فکر او نیست استرسش زیادتر می‌شود. اگر زن احساس کند که شوهرش به فکر اوست و به او توجه دارد، ولی با این وجود کاری در خانه برای او انجام ندهد، از استرس زن کاسته می‌شود، وقتی مردی در انجام کارهای روزمره‌ی خانه به همسرش کمک نمی‌کند، منتظر است که موقع آن برسد و همسرش به او نیاز داشته و او در شرایط حساس و اضطراری قرار بگیرد تا دست به عمل بزند. در این شرایط مرد از کمک کردن به همسرش خوشحال می‌شود. اما اگر مردی نداند که همسرش به او نیاز دارد، نمی‌تواند به او کمک کند، چون او به فکر خودش نیز هست و به استراحت کردن نیاز دارد. او با استراحت کردن انرژی‌های از دست‌رفته‌ی خودش را دوباره به‌دست می‌آورد. وقتی مردان احساس می‌کنند که همسرشان مشکل دارد، از حل کردن مشکل او خوشحال می‌شوند. آنها دوست دارند همیشه همسرشان را خوشحال ببینند. اگر مرد احساس کند کاری که قرار است برای همسرش انجام دهد، آنقدرها هم مهم نیست، با خودش فکر می‌کند که چرا باید خودش را به دردسر بیاندازد. اگر زن به شوهرش نگوید که کاری که از او می‌خواهد انجام دهد برایش خیلی مهم است، مرد نیز

نمی‌تواند سریع آن کار را انجام دهد. برای یک زن سخت است که بدون این‌که شوهرش را ناراحت کند، همه‌ی خواسته‌های خودش را مطرح کند. برای مردان نیز سخت است بدون این‌که خودشان تحت فشار قرار بگیرند، همه‌ی خواسته‌های همسرشان را برآورده کنند، وقتی زن خواسته‌های کوچک خودش را مطرح می‌کند و از کارهایی که شوهرش برای او انجام می‌دهد، قدردانی می‌کند، مرد نیز کم‌کم بیشتر احساس مسؤولیتش بیشتر می‌شود و از مشکلات زندگی آنها به مرور زمان کمتر می‌شود.

تحقیقاتی که در زمینه‌ی تفاوت‌های جنسیتی در دانشگاه هاروارد صورت گرفته بود، نشان داد مردانی که در محیط کارشان با هم همکاری می‌کنند، استرس بیشتری را تحمل می‌نمایند، ولی زنانی که در چنین محیط‌هایی کار می‌کنند، استرس کمتری دارند. از طرفی دیگر وقتی مردان در محیط‌های رقابتی مشغول به کار شدند، از استرس آنها کم شد ولی زنان در چنین محیط‌هایی استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. وقتی مردی با دیگران در رقابت است، احساس می‌کند که روی کارهای خودش بیشتر نظارت دارد و از استرس او کم می‌شود. ولی وقتی در انجام کاری با دیگران همکاری می‌کند، استرس او زیادتر می‌شود، چون او احساس می‌کند بر شرایط حاکم کنترلی ندارد. البته مردان نیز می‌توانند با دیگران همکاری کنند، ولی نکته‌ی جالب این تحقیق که برای خانم‌ها می‌تواند مفید باشد، این است که وقتی مردان در انجام کاری با دیگران همکاری می‌کنند، باید احساس کنند که بر وقت و کار خودشان کنترل و نظارت کافی دارند.

خانم‌ها با پی‌بردن به این مطلب حتماً متوجه خواهند شد که تکیّه کردن به شوهرشان برای آنها چقدر اهمیت دارد. در این صورت مردها در زندگی‌شان احساس خوشبختی می‌کنند و هر وقت ببینند همسرشان خسته

است و یا ببینند در شرایط اضطراری قرار گرفته‌اند، به کمک او می‌روند. ولی اگر زنان انتظار داشته باشند که شوهرشان در انجام همه‌ی کارهای خانه به آنها کمک کند، مردها کم‌کم از انجام این کارها خسته می‌شوند. مردان در انجام کارهای خانه شبیه به دونده‌ی دوی سرعت هستند و نمی‌توانند در مسابقات دوی استقامت رقابت کنند. آنها در شرایط اضطراری که احساس می‌کنند دیگران به کمکشان نیاز دارند، وارد میدان عمل می‌شوند و انجام این کارها نه تنها به آنان انرژی می‌دهد بلکه تستسترون خون آنها را نیز بالا می‌برد.

۲. چگونه روابط میان زن و شوهران بهتر می‌شود

همان‌طور که قبلاً گفته شد وقتی زنان دچار استرس می‌شوند و از کمبود اکسیتاکسین رنج می‌برند، احساس می‌کنند که در زندگی مشترک‌شان نتوانسته‌اند به خواسته‌هایشان برسند. من بارها و بارها شاهد آن بوده‌ام که نارضایتی این زنان بعد از مدتی از بین رفته و آنان دوباره احساس خوشبختی می‌کنند، آن هم بدون این‌که شوهرشان کوچکترین تغییری کرده باشد. زنان فقط دوست دارند شوهرشان به حرف‌های آنها گوش بدهد و در این صورت بدون این‌که اتفاق خاصی در زندگی آنها بیفتد، آنها احساس بهتری پیدا می‌کنند. برای یک زن، داشتن ارتباط خوب با شوهرش باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون او بالا برود.

همان‌طور که قبلاً هم دیدید، اگر زنی بتواند با روشی که قبلاً برایتان گفتم با شوهرش درددل کند، بدون این‌که شوهرش از دست او ناراحت شود. نیازهای عاطفی او برآورده خواهد شد. اگرچه شاید زن‌ها از این نوع ارتباط برقرار کردن با شوهرشان خیلی خرسند نباشند، ولی این کار آنها باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون آنها بسیار بالا رود. این همان کاری

است که روانشناسان برای بیماران خودشان انجام می‌دهند. مکالمه‌ی میان روانشناس و بیمار یک‌جانبه است و بیمار برای پزشکش درددل می‌کند. او حرف می‌زند و پزشک به حرف‌هایش گوش می‌دهد. در این نوع مکالمه، زن حرف می‌زند و شوهرش به حرف‌های او گوش می‌دهد.

> زن‌ها آرزوی داشتن شوهری را دارند که پای حرف‌های آنها بنشیند و به درددل‌های آنها توجه کند.

برای این‌که زن‌ها ارتباط بهتری با شوهرشان داشته باشند و مردها از شنیدن حرف‌های آنها ناراحت نشوند، باید مهارت‌هایی را یاد بگیرند، مردها نیز باید یاد بگیرند که گفتن چه حرف‌هایی به همسرشان باعث ناراحتی آنها می‌شود و ارتباط میان آنها خراب می‌شود، به طورکلی زن و شوهرها باید بدانند که چرا کار آنها به بحث و مشاجره می‌کشد و آنها چگونه می‌توانند با یکدیگر آشتی کنند. من در کتاب «چگونه زندگی سعادتمندی داشته باشیم و از نبرد و جنگ و مشاجره در زندگی مشترک‌مان جلوگیری کنیم»، به طور مفصل توضیح داده‌ام که زن و شوهرها برای بهبود روابط و زندگی مشترک‌شان چه کارهایی باید انجام دهند.

۳. چگونه زندگی عاشقانه‌ای داشته باشیم

در گذشته اگر مردی بعد از ماه عسل سریع می‌رفت سراغ انجام کارهایش، اشکالی نداشت و همسرش از این کار او ناراحت نمی‌شد. زن‌ها حتی از این کار شوهرشان خوشحال نیز می‌شوند، چون آنها از لحاظ اقتصادی به شوهرشان وابسته بودند و بدون کمک شوهرشان نمی‌توانستند به زندگی خودشان ادامه دهند. آن روزها تأمین معاش خانواده فقط به عهده‌ی مردان بود.

اما امروزه زنان به دنبال داشتن رابطه‌ای عاشقانه هستند، چون عشق باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون آنها بالا برود. به همین دلیل است که علی رغم پیشرفت‌های زنان در عرصه‌ی اقتصاد و رسیدن آنها به استقلال مالی، نیاز داشتن آنها به داشتن رابطه‌ای عاشقانه بیشتر شده است. هر قدر زنی موفق‌تر باشد، این نیاز راه بیشتر احساس می‌کند. وقتی او عشق و محبت شوهرش را دریافت می‌کند، اکسیتاکسین خونش بالا می‌رود و در نتیجه راحت‌تر می‌تواند استرس‌های محیط کار مردانه را از خودش دور کند.

زنان موفق به داشتن رابطه‌ای عاشقانه، علاقه‌ی زیادی دارند

این دسته از زنان به جای این‌که عشق را از شوهرشان گدایی کنند، بهتر است به خاطر داشته باشند که مردان، مریخی هستند و دوست دارند شروع و انتهای کاری که می‌خواهند انجام دهند، کاملاً از قبل مشخص باشد، وقتی مردی عاشق زنی شد و توانست محبت او را جلب کند، احساس می‌کند که دیگر کارها تمام شده است و همین‌قدر کافی است. بنابراین اگر زنان می‌خواهند شوهرشان همیشه به آنها عشق بورزند، نباید انتظار داشته باشند که او خودش این نکته را بداند. آنها باید این مسأله را به مرد یادآوری کنند. البته زن‌ها بیشتر دوست دارند بدون این‌که این مسأله را به شوهرشان یادآوری کنند، او خودش رفتارهای عاشقانه‌ای نسبت به همسرش داشته باشد، ولی اگر مرد فراموشکار بود، همسرش باید خیلی دوستانه این نکته را به او یادآوری کند. در این صورت احتمال موفقیت زن بیشتر خواهد بود، حتی اگر شوهر او نتواند در آن زمان عشق و محبت

خودش را به همسرش نشان دهد، حداقل بیشتر به فکر او خواهد بود و به او کمک خواهد کرد.

اولویّت‌های خودتان را مشخص کنید

وقتی که در مورد نیازهای زنان با هم حرف می‌زنیم، بهتر است آنها را اولویت‌بندی کنیم و ببینیم کدام یک از همه مهمترند. مثلاً در مورد نیاز زنان به همدردی شوهرشان یا آنها یا کمک کردن آنها در انجام کارهای خانه می‌خواهیم با هم حرف بزنیم. یک مرد اگر خودش نتوانست در انجام کارهای خانه به همسرش کمک کند، می‌تواند از یک کارگر کمک بگیرد. اگر مردی نتوانست پای درددل‌های همسرش بنشیند، می‌تواند از یک روانشناس کمک بگیرد و همسرش را پیش او بفرستد. ولی او نمی‌تواند برای عشق ورزیدن به همسرش از کسی کمک بگیرد، بنابراین برطرف کردن نیازهای عاطفی یک زن و محبت کردن به او، اولین و مهمترین نیازی است که باید برطرف شود. من برای خانم‌هایی که می‌خواهند خودشان بفهمند اولویت‌های آنها کدام است، پیشنهاد دارم. البته برای شروع، آنها نباید انتظار داشته باشند که شوهرشان در انجام کارهای خانه به آنها کمک کند. در این روش ما با عشق و محبّت‌ورزیدن شروع می‌کنیم. شاید روش پیشنهادی من در ابتدا عجیب به نظر برسد، ولی پیشنهاد می‌کنم به حرف‌هایم گوش دهید و بعد قضاوت کنید. من بارها و بارها در کارم از این روش استفاده کرده‌ام.

اگر زنی دوست دارد رابطه‌ای عاشقانه با شوهرش داشته باشد و شوهرش به او عشق بورزد، باید در درجه‌ی اول به او بگوید که انتظاری ندارد او در انجام کارهای خانه به همسرش کمک کند و می‌تواند استراحت کرده و خستگی را از خودش دور کند، مرد حتماً از شنیدن این حرف تعجب

خواهد کرد. بعد زن می‌تواند اطلاعات جدیدی که در مورد تفاوت‌های هورمونی مردان و زنان و عکس‌العمل آنها در مقابل استرس به‌دست آورده، با شوهرش حرف بزند و بعد چند ماه به شوهرش اجازه دهد که هر قدر دوست دارد در غار تنهایی‌اش بماند. بعد از مدتی می‌بیند که شوهرش خیلی خوشحال است. سپس زن از شوهرش بخواهد که برای او برنامه‌ریزی کند تا آنها با هم بیرون بروند و اوقات خوبی در کنار یکدیگر داشته باشند. مرد از این‌که می‌بیند همسرش او را قبول دارد و قدر کارهایش را می‌داند، بسیار خوشحال خواهد شد. زن نیز می‌بیند که شوهرش خیلی تغییر کرده است. مرد نیز احساس می‌کند که می‌تواند در زندگی‌اش فرد مفیدی باشد و عشق و محبت خودش را به همسرش نشان دهد. در این صورت او نیز به داشتن رابطه‌ای عاشقانه با همسرش تمایل پیدا می‌کند. وقتی آن روز زن و مرد با هم بیرون می‌روند و مرد به همسرش عشق و محبت می‌ورزد، زن نیز باید به او نشان دهد که چقدر از رفتار او لذت می‌برد و محبت او را درک می‌کند. بعد از مدتی زن احساس شادی می‌کند و فشارهای کمتری را احساس می‌کند. مرد نیز با انرژی بیشتری می‌تواند خواسته‌ها و نیازهای همسرش را برآورده کند.

این ماجرا می‌تواند مقدمه‌ای برای شروع بحث و گفت‌وگویی مناسب میان زن و شوهر باشد.

در این شرایط زن می‌تواند از روشی که در ابتدای این کتاب گفتم، استفاده کند و با شوهرش درددل نماید، وقتی زن از شوهرش قدردانی می‌کند و مرد نیز احساس موفقیت می‌کند، او نه تنها انگیزه‌ی بیشتری برای شنیدن حرف‌های همسرش دارد، بلکه با جان و دل حرف‌های همسرش را نیز می‌فهمد و سعی می‌کند به همسرش کمک کند، در این صورت نیاز دوم زن برطرف می شود، بعد زن می‌تواند سراغ برطرف کردن

سومین نیاز خودش برود. زن نیاز دارد که شوهرش در انجام کارهای خانه به او کمک کند و زنان به جای این‌که مدام از شوهرشان شکوه و گلایه کنند، بهتر است در این مرحله نیز دیدگاه خودشان را تغییر دهند تا بتوانند در زندگی‌شان طعم عشق را بچشند و در کنار همسرشان زندگی شاد و سعادتمندی داشته باشند.

زنان بهتر است به جای این‌که شوهرشان را در مقابل خودشان ببینند، او را در کنار خودشان یار و یاور خودشان و فرض کنند تا بتوانند با کمک به یکدیگر به خواسته‌های خودشان برسند. در این صورت آنها خواهند دید که هر روز بیشتر از روز قبل می‌توانند به فکر همسرشان باشند.

در فصل نهم در مورد تغییراتی که با مسن‌تر شدن خانم‌ها و ورود به دوران یائسگی در بدن آنها به‌وجود می‌آید، با هم حرف خواهیم زد. البته مردان نیز وقتی پا به سن می‌گذارند، دچار تغییرات هورمونی خاصی می‌شوند. اگر زن و شوهران نتوانند تا آن موقع پایه‌های زندگی مشترک خودشان را محکم کنند. حتماً در آن دوران با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد.

فصل نهم

مشکلات دوران یائسگی را هم مردان و هم زنان تجربه می‌کنند

با گذشت زمان انسان‌ها پیر می‌شوند تحوّل و تغییرات جسمی و روحی که با پیر شدن برای انسان‌ها به‌وجود می‌آید، برایشان سخت است.

در دوران زندگی مشترک مریخی‌ها و ونوسی‌ها با یکدیگر، زمانی فرا می‌رسد که عشق و محبت میان آنها کم شده و آنها از هم فاصله می‌گیرند و شاید باز گرداندن این عشق برای آنها کار غیر ممکنی باشد. زن‌ها زودرنج شده و راضی کردن آنها کار دشواری می‌شود. مردان نیز افسرده و حساس می‌شوند. وقتی چنین جوّی در زندگی آنها حکمفرما می‌شود، آنها کم‌کم از هم فاصله می‌گیرند. استرس‌های آنها زیاد می‌شود و به دنبال آن، مشکلات جسمی و روحی بسیاری برای آنها به‌وجود می‌آید. اگر آنها سعی نکنند با داشتن یک رژیم غذایی خوب و سالم، قند خودشان را ثابت نگه دارند، ممکن است با کمبود ترشح هورمون‌های ضدّ استرس مواجه شوند و زندگی مشترک‌شان هر روز بدتر از روز قبل شود.

این دوران بسیار حساس و خطرناک است و در سنین حدود چهل و پنج سالگی افراد با این مشکلات روبه‌رو می‌شوند. این دوران با دوران یائسگی زنان همراه است. از نظر آنها در این دوران زندگی‌شان به کل عوض می‌شود. اما مشکل آنها به خاطر این مسأله نیست و به همینجا هم ختم نمی‌شود. دوران میانسالی زن و شوهرها برای آنها کمی سخت است و مشکلات پیچیده‌ای دارد. می‌توان گفت در این دوران، تغییرات بنیادین و اساسی در زندگی آنها به‌وجود می‌آید.

در این فصل برایتان می‌گویم که در این دوران افراد دچار چه تغییراتی می‌شوند. در این فصل برایتان می‌گویم که چگونه استرس‌ها و فشارهای کنترل‌نشده در زندگی، رژیم غذایی نامناسب و قند خون کنترل‌نشده و بسیاری از مسائل دیگر باعث پیری زودرس افراد می‌شوند و این مرحله در زندگی آنها را برایشان سخت و دشوار می‌نمایند.

در خاتمه برایتان می‌گویم که شما و همسرتان چه کارهایی را باید انجام دهید تا بتوانید این مرحله از زندگی‌تان را به خوبی پشت سر بگذارید و از عشق و محبت میان شما و همسرتان اندکی کم نشود. شما خواهید دید که هرچه از ابتدای این کتاب تا به اینجا برایتان گفته‌ام، به شما کمک می‌کند که این مرحله از زندگی‌تان را نیز به خوبی سپری کنید. بحث را با گفتن مقدمه‌ای در مورد تغییرات جسمی و روحی که در حدود سنین چهل تا پنجاه و پنج سالگی برای افراد به‌وجود می‌آید، شروع می‌کنیم. من در این مبحث فقط در مورد زنان و دوران یائسگی آنها حرف نمی‌زنم. مردان نیز در این دوران تغییراتی را در زندگی‌شان احساس می‌کنند. اگر نتوانیم به زن و شوهر به عنوان افرادی که مکمل یکدیگر هستند و با هم به زندگی‌شان معنی می‌دهند، نگاه کنیم، نمی‌توانیم خطرهایی که زندگی مشترک آنها را تهدید می‌کند را بشناسیم و برای مقابله با آنها آماده شویم.

تغییرات دوران میانسالی مردان و زنان

همه‌ی ما چیزهایی در مورد دوران یائسگی زنان شنیده‌ایم، اما به خوبی نمی‌دانیم که آیا مردان نیز چنین دورانی را تجربه می‌کنند یا نه. مردان نیز در حدود سنین چهل تا پنجاه و پنج سالگی چیزی شبیه به یائسگی زنان را تجربه می‌کنند. تفاوتی که در این زمینه بین مردان و زنان وجود دارد این است که یائسگی یک دفعه سراغ زنان می‌آید، ولی مردان به‌تدریج دچار حالت‌هایی شبیه یائسگی زنان می‌شوند. در مردان این تغییرات به‌تدریج و از حدود سن بیست و پنج سالگی در آنها به‌وجود می‌آید و هر سال بر علائم این حالت افزوده می‌شود. یکی از ویژگی‌های بارز این دوران در مردان کم شدن ترشح تستسترون در خون آنهاست. این مسأله تا زمانی‌که مردان به سن چهل یا پنجاه سالگی نرسیده باشند، چندان مشخص نیست.

اما تغییراتی که امروزه در بدن مردان میانسال به‌وجود می‌آید شاید اصلاً مشابه تغییرات هورمونی که در مردان نسل‌های قبل اتفاق می‌افتاد، نباشد. تحقیقات اخیر سازمان بهداشت جهانی، نشان داد که سطح تستسترون خون مردان هفتادساله فقط ده درصد تستسترون آنها در دوران جوانی است. چنین کاهش در میزان تستسترون خون مردان، در طول تاریخ بی‌سابقه. بوده است و نشان‌دهنده‌ی این است که اتفاقی در زندگی و محیط‌زیست ما در حال رخ دادن است، ما باید سعی کنیم جلوی وقوع این اتفاق را بگیریم.

> امروزه مردان با کاهش شدیدی در میزان تستسترون خون بدن‌شان مواجه هستند

زنان نیز با وضعیت مشابهی روبه‌رو هستند. آنها نیز در دوران یائسگی

خودشان که دوران ناباروری آنها محسوب می‌شود، با مشکلات جسمی و روحی بسیاری روبه‌رو می‌شوند. مشکلاتی که اکنون برای زنان نسل ما به‌وجود می‌آید، نیز بی‌سابقه بوده و نسل‌های قبل آن را تجربه نکرده‌اند. هنوز چنین مشکلاتی در دوران یائسگی برخی زنان از قومیّت‌ها و ملیت‌های مختلف در آنان مشاهده نمی‌شود. به نظر می‌رسد باز اتفاقی افتاده که این مشکلات برای زنان به‌وجود آمده است. تغییرات اندک و تدریجی در هورمون‌های بدن مردان و زنان در دوران میانسالی، کاملاً طبیعی است و دور از حدّ انتظار می‌باشد، ولی نه تا این حد که امروزه شاهد آن هستیم، تغییرات ناگهانی هورمونی و کاهش میل جنسی افراد و کم شدن انرژی آنها تا این حد را نباید از علائم طبیعی چیزی دانست.

به نظر می‌رسد که افراد امروزه دچار پیری زودرس شده‌اند و با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد. بر سر این‌که آیا دوران میانسالی مردان نشان‌دهنده‌ی تغییراتی طبیعی در زندگی آنان است و یا علائم بسیار خاصی می‌باشد، هنوز اختلاف‌نظر وجود دارد. با این وجود هنوز عده‌ای از مردان حتی تا سن نود سالگی نیز با کمبود تستسترون مواجه نمی‌شوند. اما تعداد این مردان انگشت‌شمار است و شاید شما تا به حال آنها را ندیده باشید. وقتی من به مخاطبانم می‌گویم که اکنون سطح تستسترون خون یک مرد چهل‌ساله اخیر برابر با سطح تستسترون خون یک مرد هفتادساله در طی سی سال است، همه تعجب می‌کنند و از خودشان می‌پرسند که چرا اتفاق این‌قدر زود در زندگی مردان رخ می‌دهد. سؤال دیگری که آنها از من می‌پرسند این است که چرا مردان سی سال قبل این مشکل را تجربه نمی‌کردند. پاسخ من به این سؤال این است که امروزه سبک و شیوه‌ی زندگی ما تغییر کرده و ما با مشکلات بسیاری روبه‌رو هستیم و در نتیجه استرس و فشارهای بیشتری را تحمل می‌کنیم. این مسأله باعث می‌شود

که تستسترون خون مردان به طور چشمگیری پایین بیاید.

زنان نیز وقتی می‌فهمند که مشکلات دوران یائسگی از قبیل گُر گرفتگی در زنانی که در مناطق محروم دنیا زندگی می‌کنند، اصلاً وجود ندارد، تعجب می‌کنند. قبلاً تصور بر این بود که رژیم غذایی افراد باعث به‌وجود آمدن چنین مشکلاتی برای آنها می‌شود، اما امروزه نقش غذا به عنوان یک عامل اصلی در به‌وجود آمدن این مشکلات رد شده است و بیشتر تمرکز روی نحوه‌ی زندگی افراد است.

وقتی استراتژی‌های قدیمی دیگر مفید واقع نمی‌شوند

قبلاً گفته شد که تستسترون می‌تواند به مردان کمک کند که از استرس آنها کم شود. ترشح تستسترون زمانی در خون بالا می‌رود که مردان بتوانند به غار تنهایی‌شان رفته، استراحت کنند و یا مشغول انجام فعالیت‌هایی شوند که از استرس آنها کم کند و به آنها آرامش بخشد. ما همچنین یاد گرفتیم که زنان با درددل کردن با دیگران و در جمع آنان بودن، می‌توانند اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند و از شرّ استرس رها شوند، زنان با حرف زدن و درددل کردن با یکدیگر می‌توانند از استرس و فشارهایی که بر آنها تحمیل می‌شود، رها شوند. اما وقتی زنان و مردان به میانسالی می‌رسند به نظر می‌رسد که استفاده از این روش‌ها دیگر برای آنها مفید نباشد.

مثلاً وقتی یک زن با شوهرش درددل می‌کند ولی احساس می‌کند که شوهرش به حرف‌های او گوش نمی‌دهد، اکسیتاکسین خون او بالا می‌رود و او نمی‌تواند به آرامش برسد. در واقع بی‌میلی مرد در گوش کردن به حرف‌های همسرش حتی حال او را نیز بدتر می‌کند.

مردان نیز چنین حالتی را تجربه می‌کنند. وقتی آنها به سنّ میانسالگی

پا می‌گذارند، می‌فهمند که دیگر رفتن درون غار تنهایی‌شان مشکل آنها را حل نمی‌کند و کمبود تستسترون خون آنها جبران نمی‌شود. وقتی هم که آنها به غارشان رفته و از آنجا بیرون می‌آیند، احساس خوبی که سال‌ها قبل تجربه می‌کردند را دیگر ندارند. شاید بروز چنین حالتی در آنها به این خاطر باشد که آنها در زندگی‌شان دیگر احساس موفقیت نمی‌کنند و یا این‌که احساس نمی‌کنند می‌توانند در زندگی خودشان یا همسرشان تغییری ایجاد کنند. وقتی آنها احساس و نگرش خوبی نسبت به خودشان ندارند، تستسترون کمتری در خون‌شان ترشح می‌شود. برای یک مرد رفتن به درون غار تنهایی‌اش چه فایده‌ای دارد، چون همسرش او را مردی تنبل و بی‌عار می‌داند. بنابراین، این کار باعث زیاد شدن تستسترون خون مرد و کم شدن استرس او نمی‌شود. اگر یک مرد بداندکه به خوبی از همسر و فرزندانش مراقبت کرده و آنها در رفاه و آسایش هستند، رفتن درون غار و استراحت کردن، باعث می‌شود که تستسترون بیشتری در خون او ترشح شود. همه‌ی مردان خوب می‌دانند که وقتی خوب استراحت کنند، چقدر حال‌شان بهتر می‌شود، ولی یک روز استراحت کردن و بقیه‌ی روزها فکر و خیال داشتن برای آنها خوب نیست.

آنها باید هر روز احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند، وقتی یک مرد متأهل از رفتن به درون غارش احساس خوبی ندارد، حتی اگر این کار را بکند، باز حالش بهتر نخواهد شد. تستسترون خون او در این شرایط نه تنها بالا نمی‌رود بلکه به میزان بسیار زیادی از سطح آن کاسته نیز خواهد شد.

بالا رفتن هورمون استرس‌زا یعنی کورتیزول باعث کاهش سطح تستسترون خون آنها تا حدّ چشمگیری پایین خواهد آمد و دیگر چنین کمبودی جبران نخواهد شد.

وقتی مرد به درون غارش می‌رود و از انجام این کار احساس شرمندگی می‌کند، با رفتن درون غارش تستسترون خون او بالا نمی‌رود و از استرس او نیز کم نمی‌شود.

من مردان بسیاری را می‌شناسم که عاشق کارشان هستند و اصلاً درون غارشان نمی‌روند؛ اما این دسته از مردان دچار پیری زودهنگام می‌شوند، چون هر روز تستسترون زیادی مصرف می‌کنند، ولی به همان اندازه میزان از دست‌رفته‌ی تستسترون را جبران نمی‌کنند. من همچنین مردانی را می‌شناسم که با وجود رفتن درون غارشان باز سست و بی‌انرژی هستند. آنها دیگر ارتباط خوبی با همسر و فرزندان و دیگر اعضای خانواده‌شان ندارند.

تستسترون خون مردان میانسال به این دلیل بالا نمی‌رود که آنها در زندگی‌شان احساس موفقیت نمی‌کنند. آنها حتی بعد از بیرون آمدن از درون غارشان احساس نمی‌کنند که به خاطر هدفی مقدس باید به کار و تلاش در زندگی‌شان ادامه دهند. داشتن یک زندگی و رابطه‌ی عاشقانه، می‌تواند در بهبود حال آنها بسیار مؤثر باشد. برای این قبیل مردان هیچ‌چیز مثل لبخند همسرشان نمی‌تواند باعث افزایش تولید تستسترون خون آنها شود. به این ترتیب مرد احساس می‌کند که می‌تواند در زندگی زنی که دوستش دارد، تغییرات مثبتی به‌وجود آورد و احساس موفقیت می‌کند.

اگر مردی در عشق‌ورزی به همسرش و یا تأمین رفاه او موفق باشد، از نظر همسرش مرد خوبی است که زن می‌تواند به او افتخار کند. همین مساله باعث می‌شود که مردان در زندگی‌شان احساس موفقیت کنند. اما بسیاری از مردان احساس می‌کنند که نمی‌توانند به چنین موفقیتی برسند و چنین تجربه‌ای را احساس کنند. مردان از این شاکی هستند که چرا

همسرشان کارهایی که آنها برایشان انجام می‌دهند، اصلاً به چشم‌شان نمی‌آید و قدر زحمات آنها را نمی‌دانند. دلخوشی مردان به این است که همسران از دست آنها راضی و خوشحال باشد. یکی از بزرگترین و مهمترین عواملی که باعث کمبود تستسترون در خون مردان می‌شود این است که آنها احساس کنند علی رغم همه‌ی کارهایی که برای همسرشان انجام داده‌اند آنها هنوز از دست شوهرشان راضی و خوشحال نیستند.

دلیل نارضایتی زنان

زنان نیز در دوران میان سالی زندگی‌شان با کمبود هورمون‌های ضدّ استرس مواجه می‌شوند. وقتی مردان نمی‌دانند که همسرشان برای مواجه شدن با استرس و فشارهای زندگی و بالا رفتن اکسیتاکسین خونشان به کمی توجه آنها نیاز دارد، اکسیتاکسین خون زنان نیز هر روز کمتر از روز قبل می‌شود و نتیجه‌ی آن کاملاً مشخص است. وقتی استرس زنی زیاد می‌شود، غده‌ی آدرنال بدن او بیش از حد کورتیزول ترشح کرده، و فرسوده می‌شود و در نتیجه زنان دچار یائسگی زودهنگام می‌شوند. زمانی‌که تخمدان‌های زنان از کار می‌افتد غدّه‌ی آدرنال باید استروژن نیز ترشح کند، ولی نمی‌تواند استروژن کافی ترشح کند. وقتی استروژن خون زنان پایین می‌آید، حتی داشتن یک شوهر خوب و برقراری ارتباطی سالم با او نیز نمی‌تواند از استرس‌هایی که او تحمل می‌کند، کم کند.

تحقیقات جدیدی که در زمینه‌ی اکسیتاکسین صورت گرفته نشان می‌دهد که برای این‌که زنان بتوانند از استرس‌هایشان کم کنند، باید استروژن خون آنها نیز تا حدّ مطلوبی بالا باشد. برای تولید اکسیتاکسین ترشح استروژن در خون ضروری است، اگر این دو هورمون به اندازه‌ی کافی در خون زنان ترشح نشوند، آنها در زندگی‌شان احساس شادمانی و

رضایت نخواهند کرد. اگر غده‌ی آدرنال بدن زنان به دلیل کار زیاد نتواند استروژن کافی برای تولید اکسیتاکسین ترشح کند، آن وقت زن از شنیدن یک حرف کوچک از شوهرش ناراحت می‌شود و کارهایی که او یا خودش انجام می‌دهد باعث بهتر شدن حال او نمی‌شود.

در دوران میانسالی، کارهایی که زن قبلاً برای بالا بردن اکسیتاکسین خونش انجام می‌داد، دیگر برای کم کردن استرس مفید نیستند. استفاده از روش‌های قبلی، اکنون بی‌اثر و بی‌نتیجه است. هورمون‌هایی که در سنین میانسالی زن در بدن او ترشح می‌شوند، تأثیر منفی و بدی روی زندگی مشترک و روابط او با شوهرش می‌گذارند. وقتی زنی یائسه می‌شود، معمولاً شوهرش از تغییراتی که در رفتار و نگرش همسرش می‌بیند، تعجب می‌کند. ناگهان مرد احساس می‌کند که دیگر همسرش از کارهایی که او برایش انجام می‌دهد، راضی نیست، هرچند در گذشته از انجام این کارها توسط شوهرش خوشحال می‌شد. از این زاویه که به مسأله نگاه کنیم، ظاهراً هیچ چیز به‌جز عکس‌العمل زن در مقابل شوهرش تغییر نکرده است. معمولاً مردانی که همسرشان یائسه می‌شوند، به من می‌گویند یکدفعه همسرم خیلی تغییر کرده و من هرکاری که برایش می‌کنم، نمی‌توانم خوشحالش کنم. وقتی مردان این حرف را با من در میان می‌گذارند، آثار یأس و ناامیدی و احساس شکست در چهره‌ی آنها دیده می‌شود. من احساس می‌کنم که آنها به آخر خطر رسیده‌اند.

وقتی مردی احساس کند که به آخر خط رسیده، زندگی مشترکش خراب‌تر می‌شود، او احساس می‌کند با مشکلی روبه‌رو شده که نمی‌تواند آن را حل کند. این کار باعث کاهش چشمگیری در تستسترون خون مرد می‌شود و او از همسرش فاصله می‌گیرد، وقتی مرد از همسرش فاصله می‌گیرد، مشکلاتی برای همسرش به‌وجود می‌آید و او سعی می‌کند آن

مشکلات را حل کند. این کار باعث افزایش تستسترون خون مرد و کاهش تولید اکسیتاکسین می‌شود. بنابراین استرس او زیادتر شده و یا این‌که او نیز به انتهای خط می‌رسد و دیگر به بهبود روابط و زندگی مشترکش فکر نمی‌کند. وقتی فاصله‌ی میان زن و شوهر زیاد می‌شود، تلاش زن برای مستقل عمل کردن بیشتر می‌شود، این کار نیز باعث زیاد شدن تستسترون خون او و افزایش استرس می‌شود. وقتی استرس او زیاد می‌شود و تسترون خون او بالا می‌رود، غدّه‌ی آدرنال نمی‌تواند استروژن کافی تولید کند. کاهش تولید استروژن نیز یعنی کاهش تولید اکسیتاکسین یا هورمون ضدّ استرس. در این شرایط وقتی زن و شوهر از هم فاصله می‌گیرند، هر دوی آنها دچار پیری زودهنگام می‌شود. شاید وقتی زن و شوهر از هم فاصله دارند، از شدت تنفّر و احساس بدی که آنها ممکن است نسبت به یکدیگر داشته باشند، کم شود ولی این کار باعث می‌شود استروژن و اکسیتاکسین خون زنان و تستسترون خون مردان بسیار پایین می‌آید.

وقتی این روند در جریان زندگی زن و شوهران میانسال ادامه پیدا می‌کند، آنها کم‌کم متوجه می‌شوند، دیگر در زندگی مشترک‌شان عشق و محبتی وجود ندارد. وقتی تستسترون خون مردان پایین می‌آید، آنها دیگر به شنیدن حرف‌های همسرشان علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. همچنین از علاقه‌ی آنها برای داشتن رابطه با همسرشان یا کمک کردن به او در انجام کارهای خانه نیز کم می‌شود. رفتارهای مرد نیز باعث می‌شود که زن نتواند با استرس‌ها و فشارهای زندگی‌اش کنار بیاید و استرس او نیز بیشتر می‌شود. همان‌طور که شما هم خوب می‌دانید عشق و محبت یک مرد مهمترین عامل در بالا بردن اکسیتاکسین خون زنان است. اگر او از چنین منبع عظیمی محروم شود، نمی‌تواند از استرس خودش کم کند. اگرچه زنان در حدود سنین سی تا چهل سالگی نیز با کمبود ترشح اکسیتاکسین

مواجه می‌شوند، ولی در آن دوران تخمدان‌های آنها هنوز استروژن کافی تولید می‌کند. غده‌ی آدرنال زنان در دوران باروری آنها، علی رغم فرسودگی، باز می‌تواند استروژن کافی برای تولید اکسیتاکسین در خون آنها ترشح کند، ولی در دوران میانسالی دیگر این اتفاق نمی‌افتد.

وقتی کار تخمدان یکدفعه متوقف می‌شود و دیگر آنها استروژن تولید نمی‌کنند، استرس و فکر و خیال‌های زنان زیاد می‌شود و این مسأله باعث می‌شود که آنها احساس بدی داشته باشند و ارتباط خوبی با شوهرشان نداشته باشند.

اکنون دیگر آنها نمی‌توانند از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند و اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرند. آنها احساس می‌کنند تنها رها شده‌اند، به همین دلیل از شوهرشان ناراحت شده، احساس یأس و ناامیدی و خستگی می‌کنند. ترشح کورتیزول در خون شرایط را حتی بدتر هم می‌کند، اکنون زن دائم به یاد کارهایی که برای شوهرش انجام داد، می‌افتد و یا اصلاً نمی‌تواند کارهای خوبی که شوهرش برای او انجام داده را به خاطر آورد، چنین زنی ممکن است روزی از خواب بیدار شده و به خودش بگوید: من مدام توی زندگیم از خودم مایه گذاشتم و کار کردم، اما به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم. در این صورت او عصبانی‌تر می‌شود و هیچ‌چیز نمی‌تواند او را آرام کند. بنابراین یائسگی بر مشکلات او می‌افزاید.

یائسگی چیست؟

از نظر فیزیکی، یائسگی یعنی توقف سیکل عادت ماهیانه در زنان برای شش ماه، اما امروزه یائسگی همراه علائم نامطلوبی است که در این دوران برای افراد به‌وجود می‌آید؛ علائمی از قبیل گُرگرفتگی، عرق‌های شبانه، تغییر حالت روحی و افزایش وزن. زنان بسیاری فکر می‌کنند که اگر در این

دوران از قرص‌های استروژن و پروژسترون استفاده کنند، مشکلات‌شان حل می‌شود، ولی این‌طور نیست و شاید برخی از مشکلات آنها با خوردن این قرص‌ها حل شود.

اگر بخواهیم نگاه دقیق‌تری به این مسأله داشته باشیم، باید بگوییم که مشکلات به‌وجود آمده در دوران یائسگی به خاطر به هم خوردن تعادل یا کمبود هورمون‌های خاصی است. وقتی اکسیتاکسین خون زنان پایین می‌آید و استرس آنها زیاد می‌شود زنان به یائسگی زودرس دچار شده و غده‌ی آدرنال آنها آنقدر ضعیف می‌شود که دیگر توانایی تولید استروژن به مقدار کافی را ندارد. کمبود استروژن در خون نیز باز باعث کمبود تولید اکسیتاکسین می‌شود. وقفه در چرخه‌ی تولید استروژن و اکسیتاکسین موضوعی نیست که یک‌شبه اتفاق بیافتد. این مسأله حدود شش سال قبل از آخرین عادت ماهیانه‌ی زنانه رخ می‌دهد و به‌تدریج خودش را نشان می‌دهد.

در طول این هدف علائم یائسگی خودشان را نشان می‌دهند. چنین علامت‌هایی به خاطر تغییرات هورمونی است که در بدن زنان به‌وجود می‌آید. وقتی تخمدان‌ها از کار می‌افتند اگر غده‌ی آدرنال بدن زنان نتواند به میزان لازم استروژن ترشح کند، زنان تا حدی علائم یائسگی را تجربه می‌کنند. ولی در این دوران آنها ممکن است همه‌ی علائم مربوط به یائسگی را نداشته باشند.

وقتی زنی می‌خواهد یائسه شود، میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون او مثل دوران بلوغ، نوسان دارد.

از علائم دیگر دوران یائسگی عبارتند از: تغییرات عادت ماهیانه، حساس‌شدن سینه‌ها، علاقه نداشتن به برقراری رابطه‌ی جنسی، ضعیف

شدن حافظه، بی‌خوابی و احساس خستگی. زنان بسیاری علائم یائسگی را حدود دو تا ده سال قبل از یائسه شدن و در سنین بین چهل تا پنجاه سالگی تجربه می‌کنند، اما حتی زنانی که یائسه می‌شوند و چندین سال از یائسگی آنها می‌گذرد باز از چنین علائمی رنج می‌برند. آنها مثلاً می‌گویند که چندین سال است که احساس گُرگرفتگی دارند. این روند ممکن است حتی تا شست یا هفتاد سالگی آنها نیز طول بکشد.

اگرچه یائسگی یکی از ویژگی‌های زنان در طول تاریخ بوده و مسأله‌ای جدید نیست، ولی علائم و مشکلاتی که امروزه زنان یائسه از آن رنج می‌برند، چیز جدیدی است. مشکل اینجاست که قبلاً زنان چهل تا پنجاه‌ساله یائسه نمی‌شدند. امروزه حتی در برخی از جوامع اولیه، زنان در سن هشتاد سالگی یائسه می‌شوند و تستسترون خون مردان نیز تا سن هشتاد سالگی به اندازه‌ی تستسترون خون یک جوان است. علائم دوران یائسگی در زنان و مردان این جوامع به‌ندرت دیده می‌شود.

در فرهنگ ما ظهور تدریجی یا کامل علائم یائسگی بستگی دارد به میزان تعادل هورمون‌های بدن زنان و این مسأله در سلامتی آنها تأثیر به‌سزایی دارد. علاوه بر علائمی که تا به حال در مورد آنها بحث شد، علائم دیگری نیز وجود دارد که ممکن است با برخی علائم بیماری‌های حاد و شدید شباهت داشته باشد.

در پیری زودهنگام علائمی به یکباره بروز می‌کنند از قبیل این که: صورت زنان پر از چین و چروک می‌شود، ترس و اضطراب، تورّم و سوء هاضمه، افزایش فشار خون، استخوان‌درد و پوکی استخوان سخت نفس کشیدن، ضعف و بیحالی، افزایش موهای صورت در اطراف چانه و لب بالا، تپش قلب، سرد شدن یا داغ شدن پاها به خصوص شب‌هنگام، درد ماهیچه‌ها و مفاصل، سرگیجه، گیجی و منگی، سردردهای میگرن،

حساسیت‌های محیطی و آلرژی غذایی، عدم کنترل ادرار به خصوص، وقتی فرد می‌خندد یا گریه می‌کند.

اگر چه همه‌ی علائم فوق را به یائسگی نسبت می‌دهند، ولی بیشتر این علائم به خاطر تخریب عملکرد غده‌ی آدرنال، تیروئید و ترشح سموم کبدی، تولید مخمّرها و مشکلات سوءهاضمه‌ای می‌باشد. بگذارید با هم این مسائل را مرحله به مرحله بررسی کنیم.

۱ـ غده‌ی آدرنال به خاطر فعالیت زیاد دیگر نمی‌تواند به میزان لازم هورمون استروژن و پروژسترون تولید کند و به جای تولید این هورمون‌ها، کورتیزول یا هورمون استرس تولید می‌کند

۲ـ وقتی کورتیزول خون بالا می‌رود، غده‌ی تیروئید که در شرایط عادی سوخت‌وساز بدن را تنظیم می‌کند، دچار اختلال و کم‌کاری می‌شود.

۳ـ استرس بالا باعث می‌شود که ما به خوردن غذاهای آماده و شیرین تمایل پیدا کنیم. خوردن این غذاها باعث مسموم شدن کبد می‌شود.

۴ـ تولید سموم در بدن زمینه را برای رشد مخمّرها یا قارچ‌های دستگاه گوارش آماده می‌کند و این کار باعث تخریب بدن‌مان می‌شود. مخمّرها علائم و مشکلات بسیاری برای ما به‌وجود می‌آورند که در قسمت قبل به بسیاری از آنها اشاره شد.

اکنون می‌دانید که استرس زیاد چه اثرات زیان‌بخشی بر روی سلامتی ما می‌گذارد. بنابراین استرس باعث به‌وجود آمدن مشکلات دوران یائسگی ماست نه عملکرد ضعیف تخمدان‌ها. پس به این نتیجه می‌رسیم که اگر زنان می‌خواهند دوران یائسگی خوب و سلامتی را پشت سر بگذارند، باید از استرس خودشان کم کنند و سعی کنند کارهایی را انجام دهند که ترشح هورمون‌های مفید بدن‌شان بالاتر رود. اگر با دقت به این مسأله نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که اگر به سلامتی خودتان توجه نداشته باشید و از استرس

دوری نکنید، دوران یائسگی شما سخت‌تر خواهد شد.

مردان نیز دورانی شبیه دوران یائسگی را تجربه می‌کنند

مردان نیز دورانی شبیه یائسگی زنان را تجربه می‌کنند. در طول این دوران، به‌تدریج تستسترون خون مردان پایین و پایین‌تر می‌آید. به خاطر داشته باشید که کم شدن تستسترون خون مردان امروزه بیشتر به خاطر استرس و سموم محیطی است.

مشکلاتی که مردان در این دوران تجربه می‌کنند تا حدّ زیادی شبیه همان مشکلاتی است که زنان در دوران یائسگی تجربه می‌کنند و قبلاً در مورد آنها بحث شد. آنها در این دوران معمولاً دچار اختلالات خواب، ناتوانی جنسی، افزایش وزن، ضعف و ناتوانی، تعرّق شبانه، تغییر حالات روحی، زودرنجی، ضعف حافظه و افسردگی می‌شوند. همه‌ی این علائم بد هستند، وقتی مردی می‌بیند که از قدرت بدنی‌اش کم شد، ماهیچه‌هایش ضعیف شده‌اند، موهایش ریخته، علاقه‌ای به برقراری ارتباط با همسرش ندارد و چاق شده، خیلی ناراحت می‌شود. مردان همچنین با مشکلات دیگری از قبیل بزرگ شدن پروستات، مشکلات جنسی، درد مفاصل و مشکلات دریچه‌ای قلبی نیز مواجه می‌شوند.

اگرچه گمان می‌رود که به‌وجودن آمدن این مشکلات به خاطر سنّ و سال مردان است، ولی علت اصلی این مشکلات، تغییرات هورمونی ناشی از استرس زیاد، مشکلات کبدی، کاهش عملکرد تیروئید و مشکلات گوارشی که به خاطر وجود مخمّرها می‌باشد. مردان نیز مثل زنان برای مقابله با چنین مشکلاتی باید آنها را ریشه‌یابی کرده و سعی کنند آنها را از بین ببرند. بنابراین مصرف قرص‌های هورمونی چاره‌ی مشکل آنها نیست.

الگویی مناسب برای داشتن دوران میانسالی خوب

من در سفر به نقاط مختلف دنیا، فرهنگ‌های مختلفی را دیده‌ام. یکی از این فرهنگ‌ها مربوط به جوامع ابتدایی می‌باشد. من در جوامع آنها، بارها و بارها مردانی را دیده‌ام، که عصرها با خیال راحت دور آتش جمع می‌شوند و با هم گپ می‌زنند و زنان دور هم مشغول انجام کارهای خانه بودند، زنان با دور هم جمع شدن و درددل کردن با یکدیگر، باعث افزایش اکسیتاکسین خون‌شان می‌شوند. در این صورت نه تنها انرژی آنها بیشتر می‌شود، بلکه سلامتی آنها نیز تضمین می‌شود. مردان نیز با جمع شدن دور آتش، هم خستگی جسمی و روحی خودشان را از تن به در می‌کردند و هم خودشان را برای کار و تلاش روز بعد آماده می‌کردند آنها با این کارشان تستسترون خون‌شان را بالا می‌بردند. به نظر ما می‌توانیم از سبک زندگی زنان و مردان قبایل و جوامع ابتدایی درس‌های بسیاری بگیریم و بتوانیم مشکلات دوران میانسالی خودمان را حل کنیم. ما می‌توانیم از آنها یاد بگیریم که چگونه به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم و نقش‌هایی که به عهده داریم را بپذیریم. همان‌طور که من قبلاً بارها و بارها گفته‌ام، زن و شوهر مکمل یکدیگرند، تفاوت‌های میان آنها، به آنها اجازه می‌دهد تا یکدیگر را کامل کنند و در کنار یکدیگر روابط خوبی داشته، خانواده‌ای تشکیل دهند و احساس خوشبختی کنند.

> افرادی که در قبایل و جوامع ابتدایی زندگی می‌کنند، استرس کمتری را تحمل می‌کنند چون به تفاوت‌های یکدیگر احترام می‌گذارند و زنان و مردان آن قبایل، نقش‌هایی که به عهده‌ی انهاست را ایفا می‌کنند.

افرادی که در این جوامع زندگی می‌کنند، خوب مـی‌داننـد کـه اگـر بـه تفاوت‌های جنسی میان زنان و مردان احتـرام بگذارنـد و هـر یـک از آنهـا مشغول به انجام کارهای مخصوص به خودشان باشـد، انـسجام خـانواده و جامعه بیشتر خواهد بود. این مسأله در ایـن جوامـع حکمفرماسـت. مـردان شب‌ها با خیال راحت دور آتش جمع می‌شوند و سـعی کننـد خـستگی کـار روزانه را از تن به در کنند. آنها خودشان نیز نمی‌دانند که بـا ایـن کارشـان تستسترون از دست‌رفته‌ی خون‌شـان جبـران مـی‌شـود و آنهـا بـه آرامـش می‌رسند. زنان به انجام این کار نیازی ندارند، چون هر قدر هم که آنها کـار بکنند، باز توان انجام کارهای دیگری را هـم دارنـد. تحقیـق جدیـدی کـه صورت گرفته، نشان می‌دهد بافت ماهیچـه‌ای زنـان هفتـاد و پـنج درصـد استقامت بیشتری نسبت به بافـت ماهیچـه‌ی مـردان دارد. بنـابراین زنـان می‌توانند به جای استراحت کردن، مشغول انجـام کارهـای عقـب‌افتـاده‌ی خودشان باشند و در عین حال با زنان دیگر نیز درددل کنند و حرف بزننـد. آنها نمی‌دانند با این کارشان اکسیتاکسین بیشتری در خون‌شان ترشح‌شـده و از استرس آنها کم می‌شود.

در کشورهای جهان سوم و در حال توسـعه کـه هنـوز حـضور زنـان در عرصه‌ی کار و تجارت رونق زیادی پیدا نکرده است، زنان همچنان مشغول انجام کارهای خانه‌داری هستند و کارهای بیرون از خانه باعث نشده که در نحوه‌ی ارتباط آنها با شوهرشان تغییری ایجاد شود. به همـین دلیـل اسـت که آنها دوران پیری خودشان را با مشکلاتی که ما امروزه در جوامع صنعتی داریم، سپری نمی‌کنند. من نمی‌خواهم با بیان این مطالب بـه شـما بگـویم که باید مثل آنها زندگی کنید و شما نیز به عقب برگردید منظـور مـن ایـن است که اگر ما بفهمیم که چه عواملی در بهبود زنـدگی ایـن افـراد کـه در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کند، مؤثر بوده و باعث شـده کـه آنهـا

بهتر بتوانند با استرس‌های زندگی‌شان کنار بیایند. به نظر من دوران میانسالی افراد، دورانی است که آنها باید به تفاوت‌های میان خودشان و جنس مخالف‌شان بیشتر توجه داشته باشند.

همان‌طور که قبلاً هم در این فصل گفته شد، سلامتی مردان و زنان چهل تا پنجاه‌ساله، تا حدّ زیادی به زندگی مشترک و نحوه‌ی ارتباط آنها با یکدیگر بستگی دارد. اگر اکسیتاکسین کافی در خون زنان و تستسترون کافی در خون مردان ترشح نشود، آنها در گذراندن این دو ژن با مشکلات جسمی و روحی بسیاری مواجه خواهند شد و باید خسارت‌های بسیاری را متحمّل شوند، خسارت‌هایی که حتی خودشان نیز نمی‌توانند تصورش را بکنند و آن را جبران کنند. آنها در این صورت ممکن است دچار پیری زودهنگام شوند و عشق و محبت از زندگی‌شان رخت بربندد و یا حتی کارشان به مرگ کشیده شود.

همان‌طور که شما هم می‌دانید نحوه‌ی عکس‌العمل مردان و زنان چهل تا پنجاه و پنج ساله در برابر استرس تا حدّ زیادی با هم تفاوت دارد و این مسأله موضوع پیچیده‌ای است. دوران یائسگی و مشکلاتی که همراه آن است، باعث می‌شود که زن و شوهرها نتوانند حامی خوبی برای یکدیگر باشند، بنابراین در انتهای این فصل بگذارید دو مسأله‌ی مهم از دیدگاه بیولوژیکی در مورد زن و شوهرها برایتان بگویم. مردان در این دوران بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند به در غارشان بروند و مشکلات‌شان را فراموش کنند. همان‌طور که یک وزنه‌بردار وقتی نزدیک مسابقات می‌شود، زیاد تمرین می‌کند و فراموش می‌کند که باید کمی استراحت کند. مردان میانسال نیز ممکن است به خاطر کمک کردن در کارهای خانه به همسرشان فراموش کنند که خودشان نیز به استراحت نیاز دارند و باید به فکر خودشان هم باشند. آنها ممکن است خودشان متوجه نشوند که چقدر

تستسترون خون‌شان پایین آمده و یا این‌که اگر برای جبران این میزان تستسترون حتی مدتی طولانی به غارشان بروند هم باز فایده‌ای ندارد. آنها برای این‌که بتوانند میزان از دست‌رفته‌ی تستسترون خون‌شان را جبران کنند نیاز دارند که دیگران قدر زحمات آنها را بدانند و با این روش تستسترون خون آنها بالا برود.

مردان میان‌سال نیاز دارند که همسرشان از آنها قدردانی کند تا تستسترون خون‌شان بالا برود.

بیش از حد تمرین کردن در باشگاه‌های ورزشی، باعث کاهش بافت ماهیچه‌ای، کم شدن صبر و طاقت مردان، اختلالات خواب و کاهش میل جنسی در مردان می‌شود، کم شدن تستسترون خون آنها نیز باعث افزایش استرس آنها می‌شود و اگر آنها نتوانند در این شرایط استراحت کنند و یا دیگران قدر خدمات و زحمات آنها را ندانند، وضع از آنچه که هست، بدتر می‌شود. مردان در این شرایط نه تنها بیشتر احساس خستگی می‌کنند، بلکه حساس، زودرنج، و سست و بیحال نیز می‌شوند. به عبارت دیگر آنها مردانی ناتوان و بیچاره می‌شوند که کنار آمدن با آنها خیلی سخت است.

علاوه بر این آنها ممکن است در این دوران بیش از هر زمان دیگری احساس نیاز به دیگران را داشته باشند. می‌دانید که میزان متوسط استروژنی که در این دوران در خون یک مرد پنجاه و هشت ساله ترشح می‌شود، بیشتر از میزانی است که در خون همسرش ترشح می‌شود؟ افزایش میزان ترشح استروژن و کمبود ترشح اکسیتاکسین باعث می‌شود که مرد علاقه‌ی زیادی به درددل کردن با همسرش داشته باشد. این قبیل مردان به جای این‌که حامی همسرشان باشند باری اضافی بر دوش همسرشان می‌گذارند.

زنان در این دوران بیش از هر موقع دیگری دوست دارند در زندگی مشترک‌شان احساس خوشبختی کنند. زن دوست دارد به همان اندازه که او به شوهرش توجه دارد، شوهرش نیز به او توجه کند. او نیاز دارد که شوهرش به او بگوید که دوستش دارد و به او توجه کافی نیز دارد. علاقه و توجه شوهرش به او باعث می‌شود که هورمون‌های زنانه‌ی بیشتری در خون او ترشح شود و از استرس او کم شود. اگر شوهر توجه کافی به زنش نداشته باشد، او دچار افسردگی خواهد شد. وقتی زنی در زندگی‌اش هم شکست را احساس می‌کند و یا احساس تنهایی، طرد شدگی می‌کند و فکر می‌کند که کسی به فکر او نیست، از اکسیتاکسین خونش کم می‌شود. بنابراین برای این‌که زن برای تولید اکسیتاکسین و بالا بردن این هورمون در خونش، به شوهرش وابسته نباشد در دوران میانسالگی نیز باید ارتباط خوبی با زنان دیگر داشته باشد و از حمایت‌های آنها بهره‌مند شود. این کار باعث می‌شود که او بیش از حد به شوهرش متکی نباشد، چون در این صورت تستسترون خون مرد نیز پایین می‌آید و تستسترون زن بالا می‌رود. در این صورت هر دوی آنها نمی‌توانند استرس را از خودشان دور کنند.

زنان می‌توانند کارهای مختلفی برای افزایش اکسیتاکسین خون‌شان انجام دهند. لیستی از کارهایی که آنها می‌توانند برای رسیدن به این هدف انجام دهند در ضمیمه‌ی الف کتاب آورده شده است. دلیل دیگری نیز وجود دارد که به خانم‌ها توصیه می‌کنم تا سعی کنند ارتباطات بهتری با زنان دیگر داشته باشند. این کار باعث می‌شود که آنها بتوانند در مقابل اثرات بد کمبود استروژن خون‌شان بهتر مقاومت کنند و باز شوهرشان را به خاطر کمبودهایشان محکوم نکنند. وقتی زنان بیشتر به فکر خودشان باشند و از حمایت‌های مورد نیاز بهره‌مند شوند، بیش از حد به شوهرشان تکیّه نمی‌کنند و این کار آنها باعث به‌وجود آمدن مشکلات بیشتری در زندگی

مشترک‌شان نمی‌شود. آنها از قبل با مشکلات یائسگی دست و پنجه نرم می‌کنند و این کار باعث می‌شود باری از دوش‌شان برداشته شود.

اکنون یک بار دیگر می‌بینم که مطالبی که تا به حال برایتان گفتم، چقدر در دوران میانسالی افراد نقش ایفا می‌کنند. در ادامه برایتان می‌گویم که زن و شوهرها برای افزایش سطح هورمون‌های مفید بدن‌شان، چه کارهایی را باید انجام دهند.

دوستان یک زن به او کمک می‌کنند تا در دوران میانسالگی، راحت‌تر بتواند مشکلاتش را حل کرده و با استرس و فشارهای زندگی‌اش کنار بیاید.

زن و شوهرها برای این‌که بتوانند استرس را از خودشان دور کنند و هورمون‌های لازم و مفیدی در بدن‌شان ترشح شود، علاوه بر توجه کردن به تفاوت‌های میان یکدیگر و قدردانی از کارهایشان، باید مسائل دیگری را نیز مدّ نظر داشته باشند. آنها همچنین باید یاد بگیرند که سطح قند خون‌شان را ثابت نگه دارند، مخمّرها و دیگر سمومی که در بدن‌شان وجود دارد را دفع کنند، رژیم غذایی مناسبی داشته باشند، ورزش کنند و به مسائل زندگی مشترک‌شان توجه کافی داشته باشند. آنها برای رسیدن به تعادل هورمونی و عملکرد بهتر مغز و جسم‌شان در حد سلولی باید به چنین مسائلی توجه داشته باشند. در فصل دهم من در مورد رژیم غذایی و راه‌حل‌های عملی برای داشتن جسم و روحی سالم، برایتان خواهم گفت.

من همچنین به خانم‌ها پیشنهاد می‌کنم که از مکمل‌های طبیعی و مفیدی استفاده کنند که نه تنها باعث بالا رفتن ترشح هورمون‌های مفید در بدن‌شان شود، بلکه باعث کم شدن علائم و مشکلات دوران یائسگی نیز می‌شود. امروزه مکمل‌های غذایی بسیاری وجود دارد که می‌تواند به

این دسته از زنان کمک کند. مکمل غذایی کـه مـن بـرای آنهـا پیـشنهاد می‌کنم محصولی است که می‌توانند آن را از طریق خرید کامپیوتری تهیـه کنند. من این محصول را به این دلیل توصیه می‌کنم که زنـان بـسیاری از آن استفاده کرده و به نتیجه‌ی خوبی هم رسیده‌اند. ویمن سنس محـصولی است که زنان می‌توانند از آن بهره کافی ببرند. منوسنس نیز نـام محـصول دیگری است که می‌تواند به مرد میانـسالی کمـک کنـد. استروسـنس نـام محصول دیگری است که باعث ثبات میزان استروژن و پروژسـترون خـون زنان می‌شود. سایروسنس محصول دیگری است که باعث بهبـود عملکـرد غده‌ی تیروئید می‌شود. آدرسنس باعث بهبود عملکرد غده‌ی آدرنـال و کـم شدن استرس افراد می شود. شما می‌توانید این محـصولات و محـصولات مشابه دیگر را از طریق اینترنت و از فروشـگاه‌هـای محـصولات بهداشـتی تهیه کنید. اگر در ایـن زمینـه اطلاعـات بیـشتری مـی‌خواهیـد بـه سـایت Balancedplanets.com مراجعه کنید.

فصل دهم

موادّ مغذّی لازم برای افراد تا هورمون‌های مفید در بدن‌شان ترشح شود

ما باید با داشتن رژیم غذایی مناسب، باعث بهبود عملکرد اعضای مختلف بدن‌مان و از جمله مغزمان شویم و باعث شویم که سطح هورمون در بدن‌مان به تعادل برسد.

همان‌طور که در فصل قبل هم گفته شد، داشتن یک زندگی مشترک خوب و ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی‌مان باعث تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی مفیدی در بدن‌مان می‌شود، اما هنوز راه‌های دیگری برای مقابله با استرس وجود دارد. ما باید مواد غذایی لازم برای مغزمان را در اختیار این عضو قرار دهیم، تا بتواند کار خودش را به خوبی انجام دهد و هورمون‌های ضدّ استرس تولید کند. برای داشتن تغذیه‌ای سالم و خوب قبل از هر چیز دیگری باید سطح قند خون‌مان ثابت باشد. ثابت بودن قند خون مانع از ترشح کورتیزول یا هورمون تولید استرس می‌شود. علاوه بر این غده‌ی آدرنال بدن نیز مجبور نیست بیش از حد فعالیت کند تا

هورمون‌های مفیدی در بدن‌مان ترشح شود. وقتی قند خون‌مان ثابت باشد، مواد شیمیایی و هورمون‌های مفیدی چون دوپامین، سرتونین، اندروفین و گاما امینوبیوتریک اسید می‌شود و ترشح این مواد شیمیایی باعث کم شدن استرس می‌شود، ثابت نگه داشتن قند خون برای ترشح چنین هورمون‌های مفیدی ضروری است و خوردن غذاهای مغذّی و داشتن رژیم غذایی خوب نیز در این فرآیند کمک‌شان نیز می‌کند.

مواد غذایی چون اسیدهای آمینه، چربی‌های امگا سه و ویتامین بی برای تولید این مواد شیمیایی در مغزمان ضروری هستند. همچنین داشتن زندگی مشترک خوب نیز باعث ترشح هورمون‌های ضدّ استرس می‌شود. برای ثابت نگه داشتن قند خون‌مان می‌توانیم از قرص‌های PGX که در فصل سوم درباره‌ی آنها گفته شد نیز استفاده کنیم. بدون داشتن تغذیه‌ای سالم، بدن ما نمی‌تواند هورمون‌های مفید و ضدّ استرس تولید کند. در گذشته داشتن رژیم غذایی مناسب برای سلامتی افراد کافی بود. حدود صد سال پیش کشاورزان شروع کردند به استفاده از کودهای شیمیایی تا این‌که بتوانند بدون افزوده‌ی مواد معدنی به خاک، تولیدات خودشان را بالا ببرند. این نوع روش کشاورزی باعث کم شدن مواد معدنی موجود در خاک شد، بنابراین غذایی که امروزه ما مصرف می‌کنیم، حاوی مواد معدنی ضروری نیست که پدر و مادر ما در آن مصرف می‌کردند. مثلاً امروزه مواد معدنی موجود در شش بوته‌ی اسفناج معادل مواد معدنی یک بوته‌ی اسفناج در سی سال قبل است.

بنابراین غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم از لحاظ مواد معدنی ضعف دارند. علاوه بر این در طول چهل سال اخیر صنعت مواد غذایی آماده و فست‌فودها رشد چشمگیری داشته‌اند. مواد غذایی آماده فیبر کافی ندارند و باعث کند شدن افزایش قند خون می‌شوند. قندی که به این مواد آماده

اضافه می‌شود نیز باعث به‌وجود آمدن نوساناتی در قند خون می‌شود. ما با خوردن این نوع غذاها نه تنها مواد معدنی، ویتامین‌ها و چربی‌های مفیدی به بدن‌مان نمی‌رسانیم، بلکه باعث می‌شویم که قند خون‌مان نیز ثبات نداشته باشد.

با صنعتی شدن کشاورزی، هر روزه، از سموم و آفت‌کش‌های بیشتری استفاده می‌شود تا کشاورزان به سود بیشتری برسند. وقتی سموم باعث کشته شدن حشرات موذی می‌شوند، می‌توانند اثر مشابهی در بدن ما هم داشته باشند. چنین سمومی با ورود به سیستم گوارشی ما و تخریب سلول‌هایی که برای هضم غذا لازم هستند، باعث بیماری‌های مختلف می‌شود.

مواد غذایی سنتی و انرژی‌زا برای سلامتی و شادابی بسیار مفیدند

اما غذاهای طبیعی که بدون استفاده از سموم و آفت‌کش‌ها تهیه می‌شوند سیستم ایمنی و گوارش ما را تحت تأثیر خودشان قرار نمی‌دهند و عملکرد آنها را دچار اختلال نمی‌کنند. این غذاها مواد مغذّی بیشتری نیز دارند. اگرچه این غذاها برای سلامتی ما مفید هستند، ولی من خودم غذاهای سنتی و انرژی‌زای قدیمی را توصیه می‌کنم.

این دسته از غذاها، غذاهایی هستند که قومیّت‌های مختلف در طول هزاران سال از آن مصرف کرده و خوب می‌دانند که این غذاها مواد مغذّی بسیاری دارند. این نوع غذاها، حاوی اسیدهای آمینه، چربی‌های مفید، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و سایر مواد شیمیایی مفید برای بدن‌مان هستند. اما این دسته از غذاها چون زیاد تولید نمی‌شوند، از شرب انواع آفت‌کش‌ها و سموم در امان هستند، همچنین در مواد اولیه‌ی صنایع غذایی و غذاهای

آماده نیز استفاده نمی‌شوند، بنابراین سلامت و غـذاییت آنهـا بیـشتر اسـت. استفاده کردن از آنها اثرات جانبی نیز ندارد. من هر روز برای صبحانه یـک نوشیدنی ملایم و سم‌زدا می‌خورم تا سموم بدنم را دفع کنم. بعد صبحانه‌ی مورد نظر خودم را که با انواع مواد غذایی مفید و سنتی درست شده و باعث افزایش تستسترون خونم می‌شود، می‌خورم. سپس از مکمل‌های غذایی که حاوی مواد معدنی هستند، استفاده می‌کنم تا کمبود مواد معـدنی بـدنم نیـز تأمین شود. من معمولاً برای ثابت نگه داشـتن قنـد خـونم از قـرص PGX استفاده می‌کنم و بـین دو وعـده‌ی غـذایی تـنقّلات نیـز نمـی‌خـورم. مـن سال‌هاست که به افراد زیادی توصیه می‌کنم، رژیم غذایی مرا دنبال کننـد، آنها نیز از مزایای این رژیم بهره‌های بسیاری برده‌اند. رژیم غذایی مـن نـه تنها باعث ثبات قند خون و سایر هورمون‌های مفید بدن من می‌شود، بلکـه من از خوردن این غذاها انرژی کافی می‌گیرم. این رژیـم غـذایی بـرای آن دسته از افرادی که از چاقی رنج می‌برند نیز مناسب است. آنها می‌تواننـد بـا خوردن غذاهای سالم وزن‌شان را نیز کم کنند.

خوردن این نوع غذاها و داشتن این رژیم غذایی برای شما بسیار خـوب است، چون شما مجبور نیستید خودتان را از خـوردن غـذاها محـروم کنیـد. فقط کافی است از غذاهای طبیعی و سنتی در کنار رژیـم غـذایی خودتـان اسـتفاده کنیـد. بـدن و مغزتـان خـودش کـار خـود را انجـام مـی‌دهـد و هورمون‌های بدن شما را تنظیم می‌کند. این قبیل مواد غذایی زیاد هـستند، ولی من فقط بعضی از آنها را نام می‌برم و به شما معرفی می‌کنم.

قدم اول: خوردن مواد غذایی سالم برای سم‌زدایی از بدن

هر روزه ما در معـرض سـموم و مـواد شـیمیایی بـسیاری هـستیم کـه تأثیرات مخرّبی بر بدن ما می‌گذارند، همان‌طور که ما هر روز دست‌هایمـان

را می‌شوییم، باید بدن‌مان را نیز از وجود این سموم و ناخالصی‌ها پاک کنیم. من برای سم‌زدایی از بدنم و دفع اثرات مضرّ غذاهای سنگین هر روز یک نوشیدنی سم‌زدا برای خودم درست می‌کنم. این نوشیدنی برای دفع انواع سموم از بدن بسیار مفید است. اکنون برایتان می‌گویم که این نوشیدنی حاوی چه موادی است و از خواص مواد موجود در آن برایتان می‌گوییم.

آب: آب یکی از مواد سم‌زدای مهم می‌باشد و کمک می‌کند که سموم بدن شما دفع شود. حدود ۲۵۰ سی‌سی.

نمک دریا: همه‌ی مواد معدنی لازم برای دفع سموم را در اختیار شما قرار می‌دهد. مقدار یک قاشق چایخوری لازم است.

آب لیمو: یکی از مهمترین مواد سم‌زدا است. خوردن آب‌لیمو در حالی‌که ناشتا هستید باعث ترشح صفرا از کیسه می‌شود. صفرا نیز باعث دفع سموم از بدن و سوختن چربی‌های اضافه‌ی بدن می‌شود. آب نصف یک لیمو کافی است.

آلئوورا: یکی از سم‌زداهای بسیار قدیمی می‌باشد و یکی از منابع سرشار از گلاتونین است. این ماده ضدّ التهاب بوده و باعث می‌شود که مواد سمّی غذاهای سنگین از بدن‌تان دفع شود. ۲۵ سی‌سی از این ماده کافی است.

آنزیم‌هایی که منشاء گیاهی دارند: این نوع آنزیم‌ها نه تنها به هضم غذا کمک می‌کند، بلکه باعث سم‌زدایی نیز می‌شوند. به اندازه‌ی یک وعده‌ی غذایی از آنها استفاده کنید. شما می‌توانید موادی که در بالا به آن اشاره شده را با هم مخلوط کنید و هر روز از این نوشیدنی، بنوشید.

شما همچنین می‌توانید از قرص‌های سیترات پتاسیم نیز استفاده کنید.

خوردن این قرص‌ها باعث می‌شود که سلول‌های بدن شما آب بیشتری جذب کرده و سموم بیشتری دفع کنند.

قدم دوم: خوردن معجون سلامتی

من هر روز برای خودم معجونی از میوه‌های تازه، بادام و گردو درست می‌کنم. این غذاها برای بدن‌مان بسیار مغذّی هستند و کمبود مواد غذایی مفید بدن‌مان را جبران می‌کنند. اکنون برخی دیگر از مواد مفیدی که می‌توانید برای صبحانه بخورید را برایتان می‌گویم، علاوه بر آن، از مزایای این مواد غذایی نیز برایتان می‌گویم.

پروتئین‌های طبیعی آب پنیر: پروتئین‌های موجود در آب پنیر در اثر حرارت زیادی که باعث از بین رفتن آنزیم‌های طبیعی می‌شود، از بین نمی‌روند. افراد بسیاری به خاطر پاستوریزه بودن نیز نسبت به آن حساسیّت دارند. چون شیر پاستوریزه حرارت زیادی می‌بیند. آب پنیر، پروتئین‌ها و مواد معدنی مفیدی که بدن‌مان به آن احتیاج دارد را تأمین می‌کند. اما خوردن بیش از حد مواد پروتئینی خوب نیست. در زنان خوردن بیش از حد پروتئین باعث اختلال در تولید سرتونین می‌شود. از طرفی دیگر پروتئین اضافی بدن به قند تبدیل می‌شود و بالا رفتن قند خون باعث می‌شود که شما بعد از چند ساعت دوباره احساس گرسنگی کنید. پروتئین مورد نیاز مردان دوازده تا هجده گرم و زنان هشت تا دوازده گرم در روز است.

پودر ماکا: پورد ماکا از ریشه‌ی گیاهی در ارتفاعات پرو به‌دست می‌آید. که باعث کم شدن استرس و افزایش ترشح هورمون‌های مفید بدن می‌شود. در تحقیقات بسیاری که در زمینه‌ی استفاده از این ماده صورت گرفته، زنان زیادی بعد از مدتی استفاده از آن، گفته‌اند که دیگر گُرگرفتگی

ندارند. این ماده میل جنسی مردان را نیز زیاد می‌کند. بهتر است به مرور از این ماده بیشتر استفاده کنید تا ببینید بدن شما به چه مقدار از این ماده نیاز دارد.

گوجی‌بری: این ماده بیشتر در کوهستان‌های تبت و مانگولیا یافت می‌شود. وقتی یکبار به کوهستان‌های تبت رفته بودم، دیدم که افراد پیر ساکن در آنجا بسیار قوی و شاد و نیرومندند آنها چندبار در روز از نوشیدنی این گیاه استفاده می‌کردند. تحقیق جدیدی که در چین صورت گرفته نشان می‌دهد این ماده در ثبات قند خون تأثیر به‌سزایی دارد. این ماده همچنین باعث افزایش دید ما نیز می‌شود. ویتامین سی موجود در این ماده باعث عملکرد بهتر غده‌ی آدرنال بدن و جلوگیری از به‌وجود آمدن علائم پیری زودرس می‌شوند.

PGX: یک نوع ماده‌ی طبیعی برای کنترل قند خون است. وقتی من در معجون خودم از میوه‌های شیرین استفاده می‌کنم، این ماده را نیز به آن اضافه می‌کنم تا قند خونم سریع بالا نرود. این ماده باعث هضم آهسته‌ی غذا می‌شود و قندخون را به‌تدریج بالا می‌برد. در ضمن وقتی از این ماده استفاده می‌کنید دچار ضعف ناشی از پایین آمدن قند خون نیز نمی‌شوید. صبحانه‌ی شما باید چهار تا پنج ساعت به شما انرژی بدهد، PGX در معده‌ی شما تورم می‌کند و باعث می‌شود شما نه تنها احساس گرسنگی نکنید، بلکه احساس طراوت و شادابی نیز داشته باشید شما می‌توانید هر روز سه تا شش کپسول ۲/۵ گرمی از این قرص را بخورید.

دانه‌ی کاکائو: از این ماده شکلات درست می شود. این ماده سرشار از منیزیم و آهن است. منیزیم و آهن برای داشتن روحیه‌ای شاد بسیار خوبند. این ماده همچنین حاوی مقداری زیاد فلیتامین می‌باشد و باعث

احساس شادی در شما می‌شود. وقتی فردی عاشق می‌شود، مقدار زیادی فلیتامین در خونش ترشح می‌شود. فلیتامین باعث می‌شود که استرس از شما دور شود و شما به آرامش برسید و بتوانید از زندگی خوبی که دارید بیشتر لذت ببرید. دانه‌ی کاکائو و گوجی‌بری منبع عظیمی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و در مقایسه با دیگر مواد غذایی آنتی‌اکسیدان‌های آنها بیشتر است. بهتر است از پودر دانه‌های کاکائو استفاده کنید و یا این‌که خودتان این ماده را به صورت پودر در آورید ودر معجون خودتان بریزید.

آکیابری: این گیاه در برزیل وجود دارد و باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و بالا رفتن انرژی در بدن شما می‌شود. استفاده از این ماده اثرات جانبی و مخرّب نیز ندارد. کافئین باعث افزایش استرس می‌شود، ولی این ماده اثر آن را از بین می‌برد. خوردن این ماده باعث می‌شود که مایعات اضافی بدن‌تان نیز دفع شوند. در این صورت بعد از خوردن این گیاه ممکن است سریع احساس لاغری کنید که با خوردن مایعات اضافی این حالت برطرف می‌شود. معمولاً این گیاه را به صورت کپسول در می‌آورند، ولی پودر آن نیز وجود دارد و شما می‌توانید آن را به معجون خودتان اضافه کنید. فقط مقداری کمی از این پورد کفایت می‌کند.

روغن نارگیل: یکی از مهمترین منابع تری‌گلیسیریدهای چند زنجیره‌ای است و باعث می‌شود که بدن، چربی‌های اضافه‌ی خودش را بسوزاند، شما می‌توانید بدون این‌که ترسی از چاق شدن داشته باشید، از این روغن استفاده کنید. این روغن نه تنها به سوخت‌وساز بهتر بدن‌تان کمک می‌کند، بلکه به راحتی در بدن‌تان ذخیره نیز نمی‌شود. چربی‌های چند زنجیره‌ای سریع جذب بدن می‌شوند و به شما انرژی می‌دهند، در نتیجه این روغن بیشتر به مواد مکمل غذایی ورزشکاران اضافه می‌شود. خوردن

این روغن باعث می‌شود به جای این‌که سریع قند خون شما بالا برود، انرژی ذخیره شده در این روغن به‌تدریج رها شده و به شما انرژی دهد. شما می‌توانید با استفاده کردن از این روغن همراه صبحانه‌ی خودتان چهار تا پنج ساعت با انرژی بمانید و به خوردن غذای دیگری نیاز نداشته باشید. می‌توانید هرقدر که دوست دارید از این روغن به معجون خودتان اضافه کنید. معمولاً افراد ترجیح می‌دهند هشت تا بیست و چهار گرم از این روغن را به معجون خودشان اضافه کنند.

استویا: یک نوع شیرین‌کننده است که از گیاهی در آمریکای جنوبی تهیه می‌شود. این گیاه هیچ یک از اثرات بد شکر را ندارد. نه تنها شیرین‌کننده‌ی خوبی است، بلکه قند خونتان را نیز ثابت نگه می‌دارد. مقدار زیادی از این شیرین‌کننده فشرده می‌شود و در حجم کمی جای می‌گیرد. دو تا سه قطره از این شیرین‌کننده کافی است تا طعم خوبی به معجون شما بدهد. خودتان می‌توانید از این شیرین‌کننده استفاده کنید تا بفهمید چه مقدار از آن با ذاعقه‌ی شما سازگاری دارد.

ملاس: این ماده همه‌ی مواد معدنی لازم برای بدن که در شکر معمولی یافت نمی‌شود را در خود دارد. فقط کافی است مقدار کمی از این ماده را استفاده بکنید. خوردن بیش از حد شکر و قند باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شود، اما مشکل اینجاست که امروزه افراد زیادی در مقابل ترشح انسولین مقاومت می‌کنند و نمی‌توانند مقدار کمی قند را جذب بدن‌شان کنند و ترجیح می‌دهند قند زیادی مصرف کنند. من توصیه می‌کنم که دو یا سه قاشق از ملاس استفاده کنید و با این کار انرژی کافی به مغز خودتان برسانید. وقتی این ماده با قرص‌های PGX ترکیب می‌شود، قند خون‌تان سریع بالا می‌رود. همه‌ی موادی که در این قسمت برایتان

گفتم را می‌توانید از فروشگاه‌های مختلف یا از طریق اینترنت تهیه کنید. شما همچنین می‌توانید از پودرهای معجونی آماده شده از این مواد که در بازار یافت می‌شود نیز استفاده کنید. یکی از بهترین این محصولات بلنسد یلنت سوپرفود است. مقدار بسیاری از مواد مغذّی خوب در این محصول یافت می‌شود. البته باید به مارک محصولات نیز توجه کنید و ببینید چه مارکی محصول بهتری را ارائه می‌کند، من خودم ترجیح می‌دهم که معجون تازه درست کرده و از آن استفاده کنم.

حتی زمانی‌که شما از معجون‌های آماده استفاده می‌کنید نیز می‌توانید موادی که در قسمت قبل برایتان گفتم را به معجون خودتان اضافه کنید و از خوردن آن لذت ببرید. شما همچنین می‌توانید از گیاه کتان و دانه‌های چینی نیز در معجون‌تان استفاده کنید چون این گیاهان سرشار از امگا سه هستند و امگا سه ماده‌ای است شیمیایی که برای سلول‌های مغز بسیار مفید می‌باشد. علاوه بر این، استفاده کردن از این گیاهان باعث کاهش درد و تورّم می‌شود. شما برای جبران ضرر و زیان ناشی از استفاده کردن اسیدهای چرب امگا شش موجود در غذاهای آماده، باید از اسیدهای چرب امگا سه نیز استفاده کنید. به خاطر ازدیاد امگا سه، در این گیاهان نمی‌توان مدت زیادی آنها را ذخیره کرد و نگاه داشت، بنابراین بهتر است آنها را به صورت تازه مصرف کنید.

من شش بطری در آشپزخانه گذاشته‌ام و در آنها این مواد را نگهداری می‌کنم، تا هر وقت خواستم معجون درست کنم، از آنها استفاده کنم. کمی تنوّع در رژیم غذایی‌مان، برای به‌دست آوردن مواد لازم بدن‌مان ضروری است. عده‌ای دوست دارند که مواد لازم برای این معجون را خودشان تهیه کرده و معجون را خودشان درست کنند. من دوست دارم از تجربه‌ی شما در مورد درست کردن این معجون و فوایدی که استفاده از آن برایتان

داشته، با خبر شوم. پس لطفاً با من در وب سایت Mars Venus Living در تماس باشید.

قدم سوم: بالا بردن اکسیتاکسین خون زنان و تستسترون خون مردان

من به شما توصیه می‌کنم که از مکمل‌های غذایی که برای بالا بردن اکسیتاکسین خون زنان و تستسترون خون مردان مفید است، استفاده کنید. شما می‌توانید این مکمّل‌ها را در معجون خودتان بریزید و یا از آنها به صورت مجزا استفاده کنید. با این همه استرس که ما امروزه در زندگی‌مان داریم، معمولاً با کمبود هورمون‌های مفید در بدن‌مان مواجه می‌شویم. زنان وقتی دچار استرس می‌شوند، باید مواد غذایی‌ای مصرف کنند که اکسیتاکسین خون‌شان را بالا ببرد. مردان نیز برای مقابله با استرس به تستسترون کافی نیاز دارند. شما می‌توانید داروهای حاوی تستسترون و اکسیتاکسین را از شرکت بلنسدیلنت تهیه کنید. این داروها یا به صورت پودر و یا ژل هستند و حاوی مواد دیگری از قبیل گوجی، آکیا، ماکا، پودر کاکائو، PGX و گلوکین هستند.

مواد غذایی لازم و ضروری برای مریخی‌ها و ونوسی‌ها

من همچنین برای جبران کمبود مواد معدنی بدنم، از مکمل‌های معدنی نیز استفاده می‌کنم. استفاده از این مکمل‌ها نیز برای شما بسیار مفیدند، چون وقتی دچار استرس می‌شوید و بدن‌تان قند بیشتری می‌سوزاند، سوخت‌وساز مواد معدنی نیز سریع‌تر صورت می‌گیرد و زودتر از کلیه‌ها دفع می‌شوند. برای جبران کمبود این مواد باید از مکمل‌های مواد معدنی نیز استفاده کنید. مواد معدنی در بدن خاصیت قلیایی دارند و کاهش این مواد

در بدن، باعث کم شدن انرژی و تخریب اسیدهای مفید بدن می‌شوند. مصرف مواد معدنی باعث افزایش انرژی، تمرکز و قدرت حافظه‌ی شما می‌شود. علاوه بر این بدن شما برای داشتن عملکردی بهتر، روزانه به این مواد نیاز دارد. مثلاً منیزیم بیش از سیصد فایده برای بدن دارد این ماده باعث افزایش جذب کلسیم در استخوان‌ها، بهبود عملکرد غده‌ی تیروئید، تنظیم سوخت‌وساز بدن، تسکین بخشیدن به ماهیچه‌ها و سلول‌های مغزی و بهبود عملکرد روده‌ها می‌شود. اگر منیزیم کافی به بدن‌تان نرسد، همه‌ی این دستگاه‌ها در بدن‌تان دچار اختلال می‌شوند، استفاده کردن از مواد معدّنی به تنهایی کافی نیست. شما باید به نحوی از این مواد استفاده کنید که آنها هرچه بهتر جذب بدن‌تان شوند. ترکیب کردن مواد معدنی و استفاده از آنها باعث می‌شود که توزیع این مواد در سطح بدن‌تان بهتر صورت گیرد و هرکدام از این مواد به عضوی بروند که به آن نیاز دارد، مثلاً مواد سیتراتی راحت‌تر می‌توانند وارد جریان خون و مغز شوند و باعث بهبود عملکرد این عضو شوند.

استفاده کردن از مواد معدنی در رژیم غذایی کودکان بیش‌فعال و حرف‌نشنو نیز بسیار مفید است و آنها را آرام‌تر می‌کند. اکنون نام چند ماده‌ی معدنی مفید برای بدن و خواصّ آنها را برایتان می‌گویم. من دوز بالا و پایین استفاده از این مواد را هم می‌گویم. دوز مصرف بالا برای کسانی است که دچار استرس می‌شوند و دوست دارند غده‌ی آدرنال بدن‌شان بهتر کار کند.

سیترات منیزیم: این ماده باعث سوخت‌وساز بهتر در بدن و رسیدن فرد به آرامش می‌شود، همچنین حرکت دوری شکل روده‌ها را نیز تسریع می‌کند و باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود. توصیه می‌کنم حدود سی تا سیصد میلی‌گرم از این ماده را مصرف کنید. زنان در مقایسه با مردان به

دوز مصرف بالاتری نیاز دارند.

سیترات کلسیم: این ماده نه تنها در استحکام استخوان‌ها نقش دارد، بلکه باعث تولید انرژی بیشتری در بدن‌مان می‌شود، بنابراین دیگر بین وعده‌های غذایی، احساس گرسنگی نخواهیم کرد. دوز پیشنهادی مصرف این ماده سی تا سیصد و شصت گرم است.

سیترات پتاسیم: این ماده به افزایش جذب اکسیژن و دیگر مواد مغذّی در بدن کمک می‌کند. دوز مصرف این ماده نیز بین بیست تا صد و بیست میلی‌گرم است

سیترات روی: این ماده به شما در تولید تستسترون در خون‌تان کمک می‌کند و باعث بهبود عملکرد مغزی زنان و مردان می‌شود. دوز مصرف این ماده بین بیست تا شصت میلی‌گرم در روز است.

کرومیوم: این ماده باعث ثبات قند خون و هورمون‌های ترشح‌شده در بدن و مواد شیمیایی مفید در بدن می‌باشد. دوز مصرف این ماده نیز بین دویست و پنجاه تا هفتصد و پنجاه میلی‌گرم در روز است. مواد معدنی موجود در نمک خاک‌های قدیمی مثلاً کوهستان‌های هیمالیا، سرشار از مواد معدنی مناسب برای بدن است - کافی است روزانه مقداری از این نمک را مصرف کنید. ماده‌ی معدنی مفید دیگر برای بدن، سیترات لیتیوم است که در فصل بعد در مورد خواصّ آن برای سلول‌های مغزی خواهیم گفت. اگر در رژیم غذایی‌مان به سه مرحله‌ای که در قسمت قبل به آن اشاره شد، توجه کافی داشته باشید و علاوه بر آن کمی هم ورزش کنید، عملکرد مغزتان به طور شگفت‌انگیزی بهبود پیدا می‌کند و سطح هورمون‌های بدن‌تان به تعادل می‌رسد.

بچه‌های عصبانی و نگران و بیش‌فعال، و یا آن دسته از افرادی که

بی‌خیال هستند و به خودشان و دیگران توجه کافی ندارنـد، بایـد دوبـار در روز این رژیم غذایی را دنبال کنند و ببینند که چگونـه کـم‌کـم مـی‌تواننـد انرژی و اعتماد به نفس از دست‌رفتـه‌ی خودشـان را دوبـاره جبـران کننـد. ظرف چند روز تمام علائم استرس، تغییر فشار خـون و تغییـرات هورمـونی بدن، با داشتن این رژیم، از بین می‌رود. اگر بچه‌ها، چنـین رژیـم غـذایی را داشته باشند، سریع‌تر به نتیجه می‌رسند.

دنبال کردن یک رژیم غذایی خوب، برای رها شدن از شرّ داروهای ضدّ افسردگی بسیار مناسب است.

افراد زیادی از من سؤال می‌کنند آیا زمانی‌که از داروهای ضدّ افسردگی استفاده می‌کنند نیز می‌توانند این رژیم غذایی را دنبال کنند. پاسخ بـه ایـن سؤال بسیار ساده است. رژیم غذایی پیشنهادی من، شـامل مـواد غـذایی و مواد معدنی مفید برای بدن‌تان است. معجونی که شـما درسـت مـی‌کننـد، باعث سم‌زدایی از بدن‌تان می‌شود و فقط یک نوع غذا محسوب می‌شـود و برایتان ضرری ندارد. شاید متخصصان امر تغذیه با این مواد آشنایی کامـل نداشته باشند. بنابراین می‌توانید به آنها بگویید کـه از چـه رژیمـی اسـتفاده می‌کنید و نظر آنها را درباره‌ی مواد غذایی که مصرف می‌کنید، بپرسید. من همچنین به شما توصیه می‌کنم که با دو یا سه متخصص در مورد بیمـاری خودتان و مواد غذایی و معدنی که در این رژیم از آنها استفاده می‌کنید نیـز مشورت کنید.

در فـصل سـوم در مـورد داروهـای ضـدّ افـسردگی کـه امـروزه مـورد استفاده‌ی افراد قرار می‌گیرند، با هم حرف می‌زنیم. تحقیقات نشان داده‌انـد که مصرف داروهای ضدّ افسردگی باعث کاهش میل جنسی، افـزایش وزن و اختلال در تولید هورمون‌های بدن می‌شود. علاوه بر این افراد بسیاری از

دیگر اثرات جانبی مخرّب مصرف این داروها، گلایه دارند. افراد بسیاری با خوردن این داروها کورتیزول خون‌شان بالا می‌رود. شاید خوردن این داروها در کوتاه‌مدت، باعث بهبود نسبی حال افراد شود، ولی در درازمدت اثرات سوء بسیاری بر بدن آنها می‌گذارد. افرادی که از داروهای ضدّ افسردگی استفاده می‌کنند و دوست دارند تحت تأثیر، سوء مصرف این مواد قرار نگیرند، بهتر است از مکمل‌های غذایی مفید نیز استفاده کنند. وقتی از داروهای ضدّ افسردگی استفاده می‌کنید، بهتر است تحت نظر پزشک باشید و شاهد تغییرات تدریجی در میزان افسردگی خود باشید. اگر می‌خواهید به تدریج داروهای ضدّ افسردگی را کنار بگذارید، از رژیم غذایی که من برایتان پیشنهاد کردم، استفاده کنید. وقتی از این رژیم استفاده کردید و حالتان بهتر شد، می‌توانید نزد پزشک خودتان بروید و به او توضیح دهید که چگونه یک رژیم غذایی خوب باعث شد که حال شما بهتر شود. بعد به او بگویید که دوست دارید مصرف این داروها را کمتر کنید، بهتر است پزشک معالج شما در جریان این تغییرات باشد و خودش این مسأله را درک کند.

مواد مغذّی مناسب برای شرایط استرس‌زا

وقتی دچار استرس می‌شویم، بدن‌مان برای کنار آمدن با شرایط استرس‌زا، مواد غذایی بیشتری استفاده می‌کند. سه ماده‌ی مهمی که مغز ما در شرایط استرس‌زا بیشتر از آنها مصرف می‌کند، عبارتند از: ید، التیانین و نیترات لیتیوم. استفاده از این مواد برای رفع سوء تغذیه بسیار مفید است.

ید و نقش آن در افزایش قدرت و تمرکز مغز

بیش از صد و پنجاه سال قبل، پزشکان توصیه کردند که افراد از

محلول لوگول که حاوی ید و پتاسیم محلول در آب است، استفاده کنند. از این محلول در شرایط مختلفی استفاده می‌شد. گفته می‌شود که کمبود ید باعث خستگی و ناتوانی مغز می‌شود. کمبود ید در مادران باردار باعث عقب‌افتادگی ذهنی فرزندان‌شان می‌شود. مادرانی که در دوران بارداری خودشان ید کافی مصرف کنند، فرزندان باهوش‌تری به دنیا می‌آورند. مادران ژاپنی که بیشتر از مواد غذایی دریایی استفاده می‌کنند هفتاد درصد بیشتر از زنان دیگر از ید استفاده می‌کنند، بنابراین می‌توانید حدس بزنیدکه ضریب هوشی فرزندان آنها بالاتر است.

در اواخر قرن اخیر وقتی شرکت‌های داروسازی شروع کردند به تولید یدهای رادیواکتیو، استفاده از مکمل‌های غذایی یددار قدیمی، به‌تدریج کنار گذاشته شد، بعد از مدتی دانشمندان به اثرات سوء استفاده از این نوع رادیودارو پی بردند و دوباره آن را کنار گذاشتند در واقع خود ید برای بدن مفید است، ولی نوع رادیوداروی آن اثرات بدی روی بدن می‌گذارد. به خاطر تأثیرات بد این رادیو دارو، کم‌کم استفاده از ید، کنار گذاشته شد، ولی خوشبختانه امروزه مردم دوباره به سمت مصرف آن روی آورده‌اند.

سعی کنید از مکمل‌های یددار طبیعی که به صورت کپسول یا شربت در بازار یافت می‌شود استفاده کنید. حتی مقدار کمی از ید باعث می‌شود که تمرکز شما زیاد شود.

التیانین و نقش آن در افزایش تمرکز و رسیدن به آرامش

چای کشورهای آسیایی بسیار معروف و خوب است، چینی‌ها در صد سال پیش یک نوع چای سبز تولید کرده‌اند که اثرات مفید بسیاری دارد. تحقیقات جدیدی روی این چای صورت گرفته است. چای سبزی که کیفیت بالایی داشته باشد، کنستانتره‌ی خاصی دارد که می‌تواند هم به

آرامش جسم و هم به تمرکز مغزمان کمک کند. التینین یک نوع اسیدآمینه‌ی مرکب است که باعث ترشح هورمون‌های ضدّ استرس دوپامین، اسیدگاما، آمینوبیوتریک و سرتونین در خون‌مان می‌شود، این ماده تأثیر به‌سزایی در رسیدن افراد به آرامش و بهبود عملکرد مغزی آنان دارد. تحقیقات نشان داده است که این ماده باعث رسیدن افراد به آرامش می‌شود، بدون آن‌که نیازی به مصرف قرص‌های آرامش دهنده داشته باشند. این ماده همچنین دردها و مشکلات دوران قاعدگی را کم می‌کند، باعث افزایش تمرکز و سرعت در یادگیری می‌شود، باعث می‌شود که افراد به نیکوتین موجود در چای‌های معمولی اعتیاد پیدا نکنند و همچنین باعث می‌شود که افراد بتوانند خوابی خوب و خوش داشته باشد و شب‌ها از خواب نپرند. ثابت شده است که این ماده و ماده‌ی دیگری به نام لیتیوم از سلول‌های مغزی محافظت می‌کنند و اثرات سمّی روی بدن ندارند.

اثرات آرامش‌بخش این ماده، به مردان کمک می‌کند تا زودتر به آرامش رسیده و خستگی را از بدن‌شان دور کنند. این ماده همچنین به مردان اجازه می‌دهد که از فعالیت جنسی خودشان بیشتر لذت ببرند. گابا ماده‌ای است که با خوردن التینین در بدن تشکیل می‌شود و باعث می‌شود از اضطراب افراد کم شود. خوردن این ماده باعث تخریب بافت کبد نمی‌شود و اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی می‌رساند.

التیانین خاصیت آرامش‌بخشی دارد و مثل نیکوتین نیست که افراد به آن اعتیاد پیدا کنند.

محققان با مطالعه روی نورون‌های قشر مغز به این نتیجه رسیده‌اند که التینین باعث از بین بردن کافئین موجود در چای به طور طبیعی می‌شود. اگر فردی دو برابر الیتین مصرف کند، اثرات مخرب کافئین در بدن او به

طور کلی از بین می‌رود. اگر شما از طعم چای سبز خوشتان نمی‌آید می‌توانید قبل از نوشیدن این چای از قرص التینین استفاده کنید. این ماده همه‌ی اثرات مفید کافئین از جمله رسیدن به آرامش و تمرکز را در پی، دارد بدون این‌که شما احساس نگرانی و اضطراب کنید.

استفاده کردن از این ماده توسط بچه‌هایی که از بیماری بیش‌فعالی و کمبود تمرکز رنج می‌برند نیز مفید است. مصرف این دارو در بچه‌های ADHD مثل خوردن آمفی‌تامین‌ها باعث افزایش دوپامین مغز آنها می‌شود. معمولاً پزشکان برای این بچه‌ها آمفی‌تامین تجویز می‌کنند. این دارو برای افزایش قد نیز تجویز می‌شود. به جای استفاده از این دارو، بچه‌ها می‌توانند به طور طبیعی دوپامین خون‌شان را بالا ببرند و از اثرات سوءمصرف آمفی‌تامین‌ها در امان باشند. من خودم وقتی باید روی انجام کاری تمرکز کنم، مثلاً یک سخنرانی دو ساعته را به یک سخنرانی نیم ساعته تبدیل می‌کنم، مقداری قهوه و دویست تاچهارصد کیلوگرم التیانین مصرف می‌کنم. ترکیب این دو ماده برای بهبود عملکرد مغز بسیار مناسب است.

اگرچه قسمت چای غنی‌شده با التیانین بسیار گران است، ولی شما می‌توانید خودتان از مکمل‌هایی که این ماده را دارند، استفاده کنید. مصرف روزانه دویست تا چهارصد میلی‌گرم از این ماده باعث می‌شود تمرکز شما بیشتر شده و احساس آرامش کنید. افرادی که دچار اضطراب هستند، بهتر است روزانه دو یا سه بار از این ماده استفاده کنند.

سیترات لیتیوم و تأثیر آن در آرامش افراد

من چندین سال است که به افراد مختلفی که از افسردگی و اضطراب، رنج می‌برده و یا علائم دوقطبی‌ها را داشتند، کمک کرده‌ام که با استفاده از مکمل‌های غذایی حاوی لیتیوم، بیماری خودشان را بهبود بخشند. افراد

بسیاری سیترات لیتیوم را با کربنات آن اشتباه می‌گیرند. اما نباید بین این دو ماده تفاوتی قائل شد، چون در صورت اشتباه مصرف کردن این ماده افراد نمی‌توانند اثرات مثبت آن را تجربه کنند.

افراد بسیاری بعد از مصرف سیترات لیتیوم و تأمین مواد معدنی لازم برای مغزشان به اثرات مفید این ماده پی‌برده‌اند. در اثر مصرف این ماده، افراد احساس آرامش می‌کنند. به طور کلی لیتیوم باعث حفاظت سلول‌های مغزی در برابر اثرات مخرب سموم تولیدشده در بدن در اثر شیرین‌کننده‌ها و مواد تسویه‌کننده‌ی مصنوعی می‌شوند. تا به حال ماده‌ی معدنی دیگری کشف‌نشده که چنین اثری را روی بدن داشته باشد. این ماده باعث افزایش قشر خاکستری مغز نیز می‌شود.

سیترات لیتیوم باعث آرامش افراد می‌شود و از تخریب سلول‌های مغزی توسط مواد سمی جلوگیری می‌کند.

سیترات لیتیوم به ما کمک می‌کند تا از شرّ افکار آزار دهنده‌ای که زندگی ما و همسرمان را تهدید می‌کند، خلاص شویم. شما گاهی ممکن است از افکار و کارهایی که همسرتان یا سایر اعضای خانواده‌تان انجام می‌دهند، عصبانی و ناراحت شوید، وقتی حالتان خوب است از چنین مسائلی اصلاً ناراحت نمی‌شوید. اما وقتی حالتان بد است و مشکلی دارید، این افکار و خاطرات آزاردهنده‌ی همراه آن مدام به ذهن شما می‌آیند و شما را آزار می‌دهند. شما سعی می‌کنید این افکار آزاردهنده را فراموش کنید، ولی فایده‌ای ندارد. استفاده از کمی سیترات لیتیوم، به شما اجازه می‌دهد که از شرّ این افکار بد خلاص شده و به آرامش برسید.

اگر علاوه بر این ماده‌ی معدنی از سایر مواد مغذّی و لازم برای بدنتان نیز استفاده کنید، سریع‌تر حالتان خوب می‌شود. اما اگر از سایر مواد معدنی

لازم برای بهبود عملکرد جسم و مغزتان استفاده نکنید، این ماده به تنهایی نمی‌تواند در بهبود حال شما مؤثر باشد.

اگرچه سیترات لیتیوم یک ماده‌ی غذایی مفید برای مغز است، ولی این ماده می‌تواند در اثر سموم تولیدشده‌ی ناشی از کربوهیدرات لیتیوم، اثرات مخرّبی در بدن شما داشته باشد. به عبارت دیگر بین سیترات لیتیوم و کربوهیدرات لیتیوم تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. مصرف سیترات‌سدیم به مقدار کم، برای افراد بسیار مفید است. اما بهتر است مصرف این ماده با نسخه‌ی پزشک باشد و از مصرف خودسرانه‌ی این دارو اجتناب شود.

اگر مهارت‌های لازم برای داشتن یک زندگی مشترک خوب را یاد بگیریم و از طرفی دیگر بدانیم که یک رژیم غذایی خوب برایمان مفید است و همچنین از مکمل‌های غذایی مناسب استفاده کنیم، ساختار عملکرد سلول‌های مغزی و هورمونی بدن‌مان تنظیم خواهد شد. از این‌رو می‌توانیم مشتاقانه منتظر مراحل دیگر عمرمان باشیم و از پیری ترسی نداشته باشیم. در فصل بعدی به اهمیت داشتن خواب خوب شبانه و تأثیر آن در تولید هورمون‌ها در بدن صحبت خواهیم کرد.

فصل یازدهم

استراحت کردن و خواب شبانه

تقریباً یک سوم یا نیمی از آمریکایی‌ها از بی‌خوابی یا اختلال در خـواب شبانه رنج می‌برند. خواب یکی از عوامل مؤثر در تولید هورمـون‌هـای بـدن است. به عبارت دیگر یک خواب شبانه‌ی خوب برای تأمین هورمـون‌هـای مفید بدن ضروری است. بدن شما معمولاً می‌تواند چند ساعت بی‌خـوابی را تحمل کند، ولی بی‌خوابی وقتی طولانی شود و مدت زیـادی ادامـه داشـته باشد، در عملکرد و ترشح هورمون‌های بدنتان اختلال ایجاد می‌کند. شـاید تغذیه‌ی شما بسیار خوب باشد و مهـارت‌هـای ارتبـاطی بـا دیگـران را نیـز بدانید، ولی اگر شش تا هشت ساعت خواب مفید شبانه نداشته باشید، بـدن شما نمی‌تواند هورمون‌های لازم و مفیدی ترشح کنـد، در نتیجـه سـلامتی شما به خطر می‌افتد.

جای تعجب نیست که وقتی هورمون‌های کمتری در بدن افـراد ترشـح می‌شود، آنها دچار بی‌خوابی شوند. بنابراین چرخه‌ای به‌وجود می‌آیـد. وقتـی به مقدار کافی خواب و استراحت ندارید، بدن‌تان نمی‌توانـد بـه مقـدار لازم هورمون ترشح کند و شما به آرامش برسید. وقتی هورمون‌هـا بـه انـدازه‌ی

کافی در بدن‌تان ترشح نمی‌شود نیز دچار بی‌خوابی می‌شوید. برای این‌که بتوانید به راحتی بخوابید، باید هورمون ملاتونین در بدن‌تان ترشح شود. اگر در طول یک روز، رژیم غذایی مناسبی داشته باشید و به اندازه‌ی کافی ورزش کنید، شب‌ها می‌توانید راحت بخوابید. اما گاهی به خاطر شرایط حسّاس زندگی، توقعات نابه‌جای افراد، مسافرت و تغییر برنامه‌ی زندگی افراد، خواب آنها دچار اختلال می‌شود. شما با خوردن مکمل‌های طبیعی نیز می‌توانید خواب خوبی داشته باشید. وقتی ساعت خواب شما تنظیم شد نیز باید به طور منظم از مکمل‌های طبیعی استفاده کنید.

اگر خواب شبانه‌ی شما تنظیم نیست و بدن شما ملاتونین کافی ترشح نمی‌کند، می‌توانید برای داشتن خواب شبانه‌ی مناسب از این ماده مصرف کنید. خوردن یک تا سه میلی‌گرم ملاتونین قبل از خواب باعث می‌شود شما راحت‌تر بخوابید. با خوردن این دارو می‌توانید کم‌کم ساعت خواب خودتان را تنظیم کنید و به بدن‌تان اجازه دهید به طور طبیعی این ماده را تولید کند. هدف از مصرف این دارو این است که بدن‌تان به طور طبیعی ملاتونین تولید کند. ولی اگر شب‌ها خواب‌تان نمی‌برد، مصرف این ماده به شما کمک بزرگی می‌کند و اثرات مخرّب آن کمتر از داروهای خواب‌آور است. به‌تدریج وقتی هر ساعت خواب‌تان برد، این ماده به طور طبیعی در بدن‌تان تولید می‌شود.

بین یک سوم تا نیمی از آمریکایی‌ها از مشکلات بی‌خوابی یا اختلال در خواب‌شان رنج می‌برند. درصد زیادی از این عده، زنان هستند. همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد زنان استرس بیشتری در مقایسه با مردان دارند.به علاوه وقتی زنان دچار استرس می‌شوند، جریان خون در مراکز عاطفی مغز زنان هشت برابر مردان است. کنترل جریان خون بالا در این نواحی مغز به ماده‌ای به نام سرتونین نیاز دارد. وقتی زنی عصبانی است

برای آرام شدن به سرتونین نیاز دارد. وقتی چنین زنی در طول روز بیش از حد دچار استرس می‌شود و سرتونین خون او پایین می‌آید، بدن او نمی‌تواند هورمون ملاتونین کافی تولید کند، در نتیجه او دچار بی‌خوابی خواهد شد.

اما بدن ما چگونه هورمون ملاتونین می‌سازد تا ما دچار بی‌خوابی نشویم؟ تولید این ماده در شب‌ها صورت می‌گیرد، شب‌ها سرتونین به ملاتونین تبدیل می‌شود. اگر در خون افراد سرتونین کافی وجود نداشته باشد، ملاتونین نیز تولید نمی‌شود، در نتیجه افراد دچار بی‌خوابی می‌شوند و نمی‌توانند بخوابند. اگر ملاتونین در خون فردی ترشح نشود، او احساس خستگی نمی‌کند و نمی‌تواند بخوابد. بنابراین زنان بیشتر دچار این حالت می‌شوند و شب‌ها به فکر کارهای عقب‌افتاده‌ی خودشان می‌افتند و نمی‌توانند بخوابند. شاید چنین زنی در اواخر شب از شدت خستگی بالاخره خوابش ببرد، ولی این‌گونه خوابیدن باعث ترشح هورمون‌های مفید در بدن نمی‌شود، بنابراین زن احساس خوبی ندارد. اگر این دسته از افراد سیترات لیتیوم استفاده کند، کم‌کم مشکلشان حل خواهد شد.

سیترات لیتیوم باعث تولید بیشتر سرتونین در مغز می‌شود و مانع از بالا رفتن سطح هورمون دوپامین نیز می‌شود. وقتی زنی از چیزی ناراحت است و استرس دارد، دوپامین زیادی در خون او ترشح می‌شود و این ماده باعث کاهش سرتونین می‌شود. وقتی استرس زیادتر می‌شود این حالت نیز تشدید می‌شود. مردان نیز چنین حالتی را تجربه می‌کنند. سرتونین تولیدشده در بدن مردان پنجاه درصد بیشتر از زنان است. علاوه بر این، مردان پنجاه درصد بیشتر از زنان این ماده را در خون‌شان ذخیره می‌کنند.

مردان نیز دچار کم‌خوابی می‌شوند. حتی اگر سرتونین خون آنها بالا باشد، باز ممکن است آنها دچار بی‌خوابی شوند. سطح هورمون کورتیزول به خاطر بی‌ثباتی قند خون، خوردن بیش از حد کافئین، و مواد غذایی،

آماده در شب‌ها به شدت بالا می‌رود. به افزایش کورتیزول مانع از تبدیل شدن سرتونین به ملاتونین می‌شود. در تحقیقی که توسط محققان صورت گرفته شده بود، نشان داده شد که بی‌خوابی و بالا رفتن کورتیزول خون باعث می‌شود که یک تا دو ساعت ملاتونین دیرتر در بدن افراد تولید شود. نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در طول روز نیز باعث کاهش سرعت تولید ملاتونین در حد چند ساعت شود و باعث می‌شود افراد دچار بی‌خوابی شوند. بنابراین زنان و مردان به خاطر کمبود ملاتونین دچار بی‌خوابی می‌شوند.

ما به چه مقدار خواب نیاز داریم

خواب شبانه‌ی ما پنج مرحله دارد: مرحله‌ی اول تا چهارم و مرحله‌ی پنجم که شامل حرکات سریع چشم یا خواب دیدن است. معمولاً هر مرحله ده تا پانزده دقیقه طول می‌کشد. ما از مراحل مختلف به صورت زنجیره‌وار از مرحله یک به دو و سه و چهار و دوباره سه و دو و در نهایت مرحله رؤیا دیدن وارد می‌شویم و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. ما تقریباً نیمی از خواب‌مان را در مرحله‌ی دوم می‌گذرانیم و بیست درصد در مرحله‌ی رؤیا دیدن و سی درصد باقیمانده نیز در سایر مراحل سپری می‌شود. اما الگوی خواب نوزادن این‌گونه نیست. آنها در نیمی از خواب‌شان رؤیا می‌بینند. در دو مرحله‌ی اول خواب‌مان، کمی رؤیا می‌بینیم و کمی هم در خواب عمیق فرو می‌رویم و وارد مرحله‌ی سوم و چهارم می‌شویم. اگر بعد از نیمه‌شب بخوابید، این دو مرحله کوتاه‌ترند و خواب عمیق شما نیز کوتاه‌تر خواهد بود. فرقی ندارد که چه موقع بخوابید، در یک خواب شبانه وقتی دوره‌ی خواب عمیق شما کوتاه شود، رؤیاهای بیشتری می‌بینید. معمولاً صبح‌ها افراد در مرحله‌ی یک و دوی خواب‌شان هستند و به خواب

عمیق فرو نمی‌روند.

به خواب عمیق فرورفتن برای سلامتی انسان‌ها ضروری است. در خواب عمیق هورمون‌های رشد ترشح می‌شود. کمبود خواب در افراد باعث افسردگی آنها می‌شود. تحقیقات زیادی این مطلب را تصدیق می‌کند، من خودم نیز در زندگی‌ام این واقعیت را درک کرده‌ام، وقتی نوشتن یکی از کتاب‌هایم تمام شد، تصمیم گرفتم مدتی به خودم استراحت دهم. چند هفته‌ای بودبه جای این‌که پنج ساعت در شبانه روز بخوابم، نه ساعت تمام می‌خوابیدم. بعد از این تصمیم، وقتی نه ساعت تمام خوابیدم، صبح روز بعد احساس انرژی زیادی می‌کردم. ده درصد به انرژی من اضافه شده بود. خیلی از این مسأله خوشحال بودم، به نظرم افزایش قدرت بدنی من به خاطر افزایش ترشح هورمون‌های رشد و تستسترون بود. هر دوی این هورمون‌ها در طول خواب شبانه ترشح می‌شوند.

داشتن خواب خوب شبانه برای افراد ضروری است تا بتوانند به راحتی با استرس‌های زندگی کنار بیایند. انجمن ملی خواب آمریکا بیان کرده که هفت تا نه ساعت خواب برای افراد ضروری است تا بتوانند در این مدت انرژی از دست‌رفته‌ی خودشان را جبران کرده و از سلامتی بهتری برخوردار شوند. این کار همچنین باعث می‌شود که خطر تصادفات در رانندگی‌ها کم شود.

تحقیق دیگری که در سال دو هزار و سه و در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفت، نشان داد که اگر افراد کمتر از شش ساعت خواب شبانه داشته باشند، مغز آنها خوب عمل نمی‌کند و آنها در انجام فعالیت‌های فکری با مشکل روبه‌رو خواهند بود. محققان دانشگاه وارویک و دانشگاه لندن نیز ثابت کردند که کمبود خواب ریسک مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را به بیش از دو برابر افزایش می‌دهد. تقریباً نود

درصد افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، از مشکلات بی‌خوابی نیز رنج می‌برند. چاقی نیز یکی دیگر از عوارض بی‌خوابی است. اگر یک ساعت از خواب شبانه‌ی افراد کم شود، احتمال چاق شدن آنها دو برابر می‌شود.

تحقیقات دیگری نیز بر اهمیت خواب در سلامتی جسمی و روحی ما تأکید دارند، تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که خواب عمیق شبانه در تنظیم سطح هورمون‌های بدن‌مان نقش بسیار اساسی دارد. هورمون رشد نه تنها در رشد فیزیکی شما نقش دارد، بلکه در میزان طول عمر شما نیز دخالت دارد. این هورمون باعث تکثیر سلول‌های بدن شما و در نتیجه سلامت و شادابی و جوان ماندن شما می‌شود. افزایش تولید هورمون رشد در واقع جبران‌کننده‌ی کمبود هورمون‌های ضروری برای مردان و زنان است. تحقیقی که در این زمینه صورت گرفته، نشان می‌دهد که مردانی که بیشتر به خواب عمیق فرو می‌روند، هورمون سرتونین خون آنها در مقایسه با مردانی که کمتر به خواب عمیق فرو می‌روند، بالاتر می‌رود.

حال بگذارید ببینم که تأثیر خواب در ساختار شیمیایی مغز شما چگونه است؟ در خواب عمیق، بدن شما پروتئین‌ها را به اسیدهای‌آمینه تبدیل می‌کند. این ماده برای عملکرد بهتر سلول‌های مغزی بسیار مناسب است. ترپیتونین از پروتئین جدا شده و برای درست کردن سرتونین به مغز می‌رود. این ماده باعث آرامشِ بخشِ عاطفی مغزمان می‌شود. بنابراین با تولید این ماده در بدن‌مان، وقتی از خواب بیدار می‌شویم، انگیزه و انرژی کافی برای انجام کارهایمان داریم. گلوتامین نیز از پروتئین‌ها جدا شده و برای ساخت اسیدآمینوبیوتیک گاما، به سوی مغزمان می‌رود. این ماده باعث می‌شود که نه تنها ما بیشتر از زندگی‌مان لذت ببریم، بلکه خلاقیتمان نیز بیشتر شود. مواد شیمیایی فوق برای عملکرد بهتر مغز کاملاً ضروری هستند و به ما کمک می‌کنند که از استرس خودمان کم کنیم.

سلامتی جسمی و روحی ما به داشتن یک خواب خوب شبانه بستگی دارد، به خصوص اگر بتوانیم زمان بیشتری از مدت خواب‌مان را در خواب عمیق باشیم.

داشتن عادت خواب شبانه‌ی خوب

اگر می‌خواهید با خواب شبانه‌ی خودتان خستگی‌ها و استرس کارهای روزانه را از خودتان دور کنید و هورمون‌های مفیدی در بدن‌تان ترشح شود، فقط این‌که چند ساعت می‌خوابید و یا چند ساعت در خواب عمیق هستید، مهم نیستند. زمان خواب شما نیز بسیار مهم است، به خصوص اگر شما زود به خواب عمیق فرو نمی‌روید. هرقدر زودتر به رختخواب بروید، مدت بیشتری را در خواب عمیق به سر خواهید برد. بهتر است ساعت ده شب به رختخواب بروید و ساعت هفت صبح بیدار شوید. در این صورت هشت تا نه ساعت خواب مفید خواهید داشت. تحقیقات نشان داده‌اند که اگر ساعت ده شب به خواب بروید، خواب عمیق شما طولانی‌تر خواهد بود. اگر بخواهیم با استرس‌های زندگی کنار بیاییم، باید علاوه بر خواب عمیق، مراحل دیگر خواب‌مان را نیز پشت سر بگذاریم.

اگر عادت کنید که نه تنها به مقدار کافی بخوابید، بلکه شما ساعت ده به رختخواب خودتان بروید، ریتم بدن‌تان نیز تنظیم خواهد شد. ریتم بدن ما و حالت‌های جسمی و روحی ما در طول روز تغییر می‌کند. بیشتر این تغییرات تحت نظارت و کنترل ساعت بیولوژیک بدن است و همگام با سپری شدن یک روز تغییر می‌کند. این تغییرات باعث افزایش سطح کورتیزول در طول روز می‌شوند.

نیمه‌شب‌ها سطح کورتیزول خون بدن‌مان به حداقل می‌رسد و حدود ساعت شش تا هشت صبح به حداکثر میزان خودش می‌رسد و حدود

ساعت یازده تا دو بعدازظهر حدود پنجاه درصد کم می‌شود و به‌تدریج باز از این میزان نیز کمتر می‌شود. اگر ساعت خواب‌مان را با توجه به این چرخه‌ی طبیعی تنظیم کنیم، خوابیدن برایمان فایده‌ی بیشتری خواهد داشت. نتیجه‌ی این تحقیقات تأییدی بر ضرب‌المثل قدیمی «سحر خیز باش تا کامروا باشی» می‌باشد.

اگر شما دیر به رختخواب بروید، ممکن است بتوانید به خواب عمیقی فرو روید، ولی خواب عمیق شما کوتاه‌تر از حالت معمول خواهد بود. اگر قرار باشد جسم و روح شما با استراحت و خواب شبانه، خستگی و استرس کارهای روزانه را از خودشان دور کنند، شما باید مدت بیشتری در خواب عمیق باشید. از قدیم گفته‌اند که «سحرخیز باش، تا کامروا باشی». وقتی شما زودتر می‌خوابید، کورتیزول خون شما به طور طبیعی بالا می‌رود و راحت‌تر می‌توانید به خواب عمیق بروید و صبح هم راحت‌تر بیدار می‌شوید. در نتیجه هورمون‌های مفید زیادی در خون شما ترشح می‌شود.

دیر به رختخواب رفتن یکی از عوامل است که از میزان خواب عمیق ما کم می‌شود، این مسأله همچنین باعث نوسان در سطح قند خون‌مان نیز می‌شود. وقتی بدن ما در مقابل انسولین مقاومت می‌کند و قند خون‌مان در حدود نیمه‌های شب به شدت پایین می‌آید. در نتیجه کورتیزول خون‌مان بالا می‌رود تا این کمبود قند جبران شود. وقتی کورتیزول خون‌مان بالا می‌رود، به ناگاه از خواب بیدار می‌شویم. افزایش قند خون بعد از صرف شام نیز عامل دیگری برای بی‌خوابی‌های ما می‌باشد. بنابراین باید به نقش قند خون برای داشتن خواب خوب شبانه، دقت کافی داشته باشیم.

نوسانات قند خون می‌تواند عامل مهمی در زمینه‌ی داشتن بدخوابی‌های شبانه‌ی ما باشد.

یکی دیگر از عواملی که مانع داشتن یک خواب خوب شبانه می‌شود، دیر شام خوردن است. وقتی شب‌ها دیر شام می‌خوریم، انسولین خون ما حدود چهار ساعت بعد از شام بالا می‌ماند. بالا رفتن انسولین، مانع ترشح هورمون رشد می‌شود. حتی اگر شب‌ها زود به رختخواب بروید، ولی اگر به عادت غذایی خودتان توجه نداشته باشید و شب‌ها دیر شام نخورید، هورمون رشد کمی در بدن‌تان ترشح می‌شود.

افراد بسیاری نمی‌توانند شب‌ها چهار ساعت بعد از شام خوردن بیدار بمانند. اگر قرار باشد شما ساعت ده به رختخواب بروید، باید چهار ساعت قبل از آن شام خودتان را بخورید تا غذا در بدن‌تان هضم شود و انسولین خون‌تان پایین بیاید، اگر دیرتر شام می‌خورید، بهتر است غذای سبکی بخورید و از دسرها و غذاهای سنگین استفاده نکنید. شما می‌توانید از این نوع غذاها در وعده‌ی ناهار خودتان استفاده کنید. شما می‌توانید در وعده‌ی ناهار از گوشت، برنج، نان و مکمل پی‌جی ایکس استفاده کنید تا شب‌ها دچار بی‌خوابی نشوید. پی جی ایکس مکمل غذایی است که باعث می‌شود نوسانات قند خون شما به حداقل ممکن برسد.

تمام این مطالبی را که برایتان گفتم، ضروری بود و امیدوارم با خواندن این مطالب بفهمید که چرا امروزه بیماری‌های افراد بیشتر شده است و چرا قدیمی‌ها زود به خواب می‌رفتند و شب‌ها دیر شام نمی‌خوردند. امروزه معمولاً افراد از این شکایت می‌کنند که در طول روز خسته و خواب‌آلوده هستند. یکی از مهمترین دلایل به‌وجود آمدن این مشکل این است که آنها خواب خوب و کافی در شب‌ها ندارند.

علاوه بر استرس‌های روزانه و نوسانات قند خون، عوامل دیگری نیز در بد خواب شدن افراد مؤثرند. خوردن مواد کافئین‌دار مثل قهوه، نوشابه‌های انرژی‌زا بعضی از قرص‌های لاغری و سوءهاضمه، قسمت‌های مختلف مغز

را تحریک می‌کنند و یا باعث بی‌خوابی و یا باعث بدخواب شدن افراد می‌شوند. داروهای ضد افسردگی نیز باعث بدخواب شدن افراد می‌شوند. مصرف داروهای افسردگی باعث می‌شود که افراد بعد از چند ساعت خوابیدن به خاطر ترشح نیکوتین در خونشان دوباره بیدار شوند. در جوامع غربی عده‌ای سعی می‌کنند برای رفع مشکل بی‌خوابی خودشان به الکل پناه ببرند، حال آن‌که این ماده باعث می‌شود که خواب عمیق آنها کوتاه‌تر شود و آنها سریع از خواب بپرند.

مکمل‌های طبیعی به شما کمک می‌کنند که خواب خوبی داشته باشید.

تا به حال افراد بسیاری به من گفته‌اند که مصرف مکمل‌های غذایی مناسب، باعث می‌شود آنها شب‌ها خواب بهتری داشته باشند. اگرچه من خودم نیز از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنم و گاهی اوقات شب‌ها به خاطر استرس از خواب بیدار می‌شوم. وقتی شب‌ها تا دیروقت بیدارم، صبح‌ها نیز بیشتر می‌خوابم و نمی‌توانم زود از خواب بیدار شوم. من متوجه شدم که برای داشتن خواب خوب شبانه باید از مکمل‌های طبیعی استفاده کنم. شما می‌توانید از برخی از این مکمل‌ها هر روز استفاده کنید و از برخی دیگر هروقت دچار بی‌خوابی و مشکلات آن شدید، استفاده کنید.

مکمل‌های غذایی مفیدی برای داشتن خواب خوب در شب، وجود دارند. این مکمل‌ها، عموماً شامل موادی چون موارد زیر هستند. در این مکمل‌ها موادی چون ملاتونین، اچ‌تی‌پی پنج و ال تیاتنین یافت می‌شود.

ملاتونین هورمونی است که باعث می‌شود شما احساس خواب‌آلودگی کرده و راحت بخوابید. بدن شما خودش این ماده را ترشح می‌کند، ولی گیاهانی نیز وجود دارند که این ماده در آنها یافت می‌شود و می‌توان از آن

قرص‌هایی تهیه کرد. اگر بیش از حد از این ماده استفاده کنید، ممکن است صبح‌ها احساس خواب‌آلودگی کنید. نوشیدن چند لیوان آب در صبح و یا کمی ورزش کردن باعث می‌شود که خواب‌آلودگی صبح هنگام شما برطرف شود، بهتر است مصرف این ماده را کم‌کم شروع کنید تا ببینید که چه مقدار برایتان کافی است. مثلاً شما قرص‌های سه میلی‌گرمی دارید، می‌توانید آنها را تکه‌تکه کنید و هر بار یک تکه را بخورید تا بفهمید چه مقدار قرص برای شما کفایت می‌کند. اگر شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید و یا صبح‌ها کسل هستید، می‌توانید مقدار بیشتری از این قرص را مصرف کنید. اچ‌تی‌پی پنج یک نوع اسیدآمینه‌ی طبیعی است که در مغز شما به سرعت به سراتونین تبدیل می‌شود. وقتی شب‌ها از این ماده استفاده می‌کنید، سراتونین خون شما بالا می‌رود و شما احساس خوبی پیدا می‌کنید. تحقیقاتی در زمینه‌ی مصرف این ماده صورت گرفته که نشان می‌دهد این ماده اثراتی شبیه داروهای ضدّ افسردگی دارد، ولی عوارض جانبی آنها را ندارد.

شاید این مسأله برایتان بسیار جالب باشد، ولی باید بدانید که داروهای ضدّ افسردگی فقط برای بعضی از افرادی که از آنها استفاده می‌کنند، مؤثر واقع می‌شود. تجربه به من ثابت کرده است که زنان و مردان بسیاری که با مشکل افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند با خوردن مکمل‌های اچ‌تی‌پی پنج، التیانین و نیترات لیتیوم به نتیجه‌ی خوبی برسند. اچ‌تی‌پی پنج برای تولید ملاتونین بسیار مفید است. خوردن این دارو به همراه کمی ملاتونین باعث می‌شوند که شما خواب عمیق شبانه‌ی خوبی داشته باشید. الیتانین. یک آسیدآمینه‌ی طبیعی است که در چای سبز وجود دارد و امروزه مکمل غذایی آن نیز در بازار یافت می‌شود. این ماده باعث آرامش روحی و روانی شما می‌شود.

وقتی فردی احساس نگرانی و اضطراب دارد، می‌توانید دویست تا چهارصد میلی‌گرم از این ماده را دو یا سه بار در روز استفاده کرده و احساس آرامش کند. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این ماده این است که مصرف آن باعث احساس خواب‌آلودگی و کم شدن هشیاری شما در انجام کارهای روزمره یا رانندگی نمی‌شود. این ماده همان چیزی است که راهبه‌های ژاپنی با خوردن چای سبز، به بدن خودشان می‌رساندند و راحت‌تر می‌توانستند مکاشفه کنند. این چای سبز با ارزش و گران امروزه در مراسم چای خوری ژاپنی‌ها استفاده می‌شود، امروزه بسیاری از افراد از این ماده به عنوان یک آرام‌بخش ابدی یاد می‌کنند، چون این ماده باعث می‌شود که شما احساس آرامش عجیبی داشته باشید. اگر شب‌ها قبل از خواب دویست تا چهارصد میلی‌گرم از این ماده را مصرف کنید، التیانین ترشح‌شده در بدن‌تان باعث می‌شود که استرس‌های شما ظرف بیست دقیقه از بین برود و شما خواب خوب و عمیقی داشته باشید. اگر شما نیمه‌شب از این ماده مصرف کنید. جسم و روحتان به آرامش می‌رسد و می‌توانید باخیال راحت بخوابید و صبح نیز احساس کسالت نکنید.

اگرچه این مواد طبیعی برای بدن شما مفید هستند، ولی نباید همیشه از آنها استفاده کنید و به مصرف آنها عادت کنید. من خودم وقتی شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوم از مکمل‌هایی استفاده می‌کنم که حاوی کمی ملاتونین، اچ‌تی‌پی پنج و التیانین باشد تا بتوانم راحت‌تر بخوابم. ملاتونین باعث می‌شود که شما راحت‌تر به خواب بروید، اچ‌تی‌پی پنج نیز باعث می‌شود که تأثیر ملاتونین بر بدن شما بیشتر شود و التیانین باعث بهبود کیفیت خواب شبانه‌ی شما می‌شود. من همچنین هر شب از یک قرص التیانین نیز استفاده می‌کنم تا این‌که راحت بخوابم و صبح‌ها احساس کسالت نداشته باشیم. زنان نیز می‌توانند از این مکمل‌ها استفاده کنند، ولی مصرف

ملاتونین باید در آنها کمتر باشد. در واقع مصرف این مکمل‌ها باید محدود به چند روز یا چند هفته باشد تا خواب شما الگویی خاص پیدا کند و شما بتوانید به طور طبیعی و بدون مصرف این مواد راحت بخوابید.

تأثیر خوابیدن روی زمین بر خواب شبانه‌ی شما

شاید خوابیدن روی زمین نیز باعث شود شما خواب بهتری داشته باشید. من نیز خودم به دنبال کشف این مطلب بودم. ده سال قبل مشغول تحقیق درباره‌ی کارهایی بودم که بومیان هندی برای بهبودی خودشان انجام می‌دانند، آن زمان متوجه شدم که راز سلامتی و خواب خوب شبانه‌ی این افراد این است که آنها شب‌ها روی زمین می‌خوابند. من خودم آزمایشی انجام دادم و یک سیم مسی را از زیر رخت خوابم رد کردم. زیر رختخوابم نیز یک ورقه‌ی مسی گذاشته بودم به طوری‌که می‌توانستم پاهایم را روی آن بگذارم. با این کار دیدم شب‌ها راحت‌تر می‌خوابم.

بعدها متوجه شدم که اُبر کلینتون نیز در یکی از تحقیقات خودش از این روش استفاده کرده بود. او به همراه دو پزشک دیگر از تکنولوژی خاصی استفاده کرده بودند و به‌وسیله‌ی آن به تیم دوچرخه‌سواری که مجبور بودند سه هفته‌ی تمام رکاب بزنند، کمک کنند تا شب‌ها علی‌رغم خستگی شدیدشان و ترشح کورتیزول بالا در طول مسابقات راحت بخوابند. آنها با استفاده از رختخواب‌هایی که روی زمین پهن می‌شد، کورتیزول این ورزشکاران را پایین آوردند. تحقیقات جدیدی که در این زمینه صورت گرفته نیز، نشان دادند که موش‌هایی که روی زمین می‌خوابیدند و موش‌هایی که در ارتفاع می‌خوابیدند با هم تفاوت داشتند. موش‌هایی که روی زمین می‌خوابیدند، سالم‌تر بودند.

اُبرکلینت روشی برای خوابیدن ابداع کرد که دیگر نیازی به استفاده به

صفحه‌ی مسی یا سیم‌های مسی ندارد. او تشکی طراحی کرد که به وسیله‌ی رشته‌های نقره‌ای و کتابی به جریان الکتریسیته‌ی خانه وصل است. این تشک به سیمی متصل است و می‌توانید آن را به برق بزنید. البته جریان برق خانه‌ی شما باید سیم ارت یا اتصال به زمین را هم داشته باشد. اما اگر این‌طور نیست، اُبر پیشنهاد کرد که میله‌ای آهنی به سیمی متصل شود و آن میله زیر رختخواب شما گذاشته شود. این سیم باعث می‌شود که شما به زمین اتصال پیدا کنید و شب‌ها خواب خوبی داشته باشید. خوابیدن روی زمین برای من بسیار جالب است و در ضمیمه‌ی «ب» این کتاب برایتان قسمتی را درباره‌ی الکترومغناتیس‌ها و تأثیر جریانات آن بر بدن آورده‌ام. توصیه‌ی من این است که شب‌ها بهتر است روی زمین بخوابید و یا به نحوی با زمین اتصال داشته باشید.

چرا خواب‌آلوده می‌شوید و چگونه می‌توانید خواب خوبی داشته باشید

اکنون برایتان راهکارهایی را ارائه می‌کنم تا بتوانید بهتر بخوابید و خواب خوبی داشته باشید قبل از خواب دوش بگیرید. سعی کنید یک ساعت قبل از خواب دوش بگیرید. این مهمترین کاری است که شما باید انجام دهید. دوشی گرم آن هم حدود یک ساعت قبل از خواب، باعث می‌شود که جریان خون در بدن شما بهبود یابد، دردهای شما تسکین پیدا کرده و کورتیزول خون شما پایین آمده و شما احساس آرامش کنید. این کار ساده باعث می‌شود که خواب شما عمیق‌تر شود. این کار نه تنها در خوب خوابیدن شما مؤثر است، بلکه باعث می‌شود که شما احساس خوبی نیز داشته باشید. شما همچنین برای این‌که خوابی آرام و خوب در منزل خودتان داشته باشید، می‌توانید لامپ‌ها را خاموش کنید، چند شمع روشن

کرده، و به یک موسیقی آرام و کلاسیک نیز گوش کنید. وقتی نور اتاق کم می‌شود، مغز شما تحریک می‌شود تا سرتونین را به ملاتونین تبدیل کند و شما راحت‌تر بخوابید.

بعد از ساعت ده شب دیگر از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای و قهوه استفاده نکنید. حتی شاید گاهی لازم باشد که از میزان مصرف این مواد در طول روز نیز کم کنید تا خواب شبانه‌ی بهتری داشته باشید.

در وعده‌ی صبحانه از مکمل‌های غذایی توصیه‌شده در قبل استفاده کنید. بعد از غروب خورشید، دیگر چیزی نخورید و به طور کلی سعی کنید چهار ساعت قبل از خوابیدن، شام بخورید و دیگر چیزی نخورید.

سعی کنید بعد از خوردن شام کمی پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی نه تنها باعث هضم بهتر غذای شما می‌شود، بلکه باعث کاهش تعادل در سطح انسولین خون شما نیز می‌شود. بنابراین وقتی می‌خواهید بخوابید، انسولین خون شما بالا نیست و مانع خوابیدن شما نمی‌شود. نسل‌های قبل ما بعد از خوردن غذا، پیاده‌روی می‌کردند، ولی متأسفانه امروزه افراد جلوی تلویزیون می‌نشینند و از جای خودشان تکان نمی‌خورند.

اگر خواب‌تان نمی‌آید، به رختخواب نروید و این پهلو و آن پهلو نشوید، اضطراب این‌که چرا خواب‌تان نمی‌برد، باعث افزایش کورتیزول خون شما می‌شود و شما نمی‌توانید راحت بخوابید وقتی خواب‌تان نمی‌آید، کتابی بخوانید و یا کمی ورزش سبک کنید تا خسته شوید. شما می‌توانید بعد از خوردن شام از مکمل‌های پی‌جی‌ایکس استفاده کنید تا از نوسانات کورتیزول خون شما کم شود. نوسانات قند خون نیز باعث افزایش سطح کورتیزول خون شما می‌شود. افزایش کورتیزول نیز باعث می‌شود که شما از خواب بیدار شوید. اگر خواب‌تان نمی‌برد، ولی خسته هستید و نمی‌توانید به همسر خودتان نزدیک شوید، بهتر است کمی به او نزدیک شوید و با او معاشقه کنید با این کار نه تنها همسرتان لذت می‌برد، بلکه خودتان نیز

راحت‌تر می‌توانید بخوابید.

اگر همسرتان خروپف می‌کند و یا این‌که شب‌ها خیلی وول مـی‌خـورد، سعی کنید ابتدای شـب در اتـاق دیگـری دراز بکـشید و گوشـی در گـوش خودتان بگذارید و وقتی او خوابش برد به رختخواب خودتان بروید.

سعی کنید تشک و متکای خوب و راحتی را انتخاب کنید، شـما تقریبـاً یک سوم عمر خودتان را خواب هستید، بنابراین ارزش آن را دارد که تشک و متکای خوبی داشته باشید. در طول روز سعی کنید به انـدازه‌ی کـافی در معرض نور باشید. شب‌ها بعد از خوردن شام چراغ‌هـا را خـاموش کنیـد، تـا بدن‌تان بتواند سرتونین را به ملاتونین تبدیل کند. اگر شب‌ها جلوی مانیتور روشن کامپیوتر بنشینید، مغز شما نمی‌تواند سرتونین را به ملاتونین تبـدیل کند. اگر شب‌ها عادت دارید تلویزیون تماشا کنید، چراغ را خاموش کنیـد و از صفحه‌ی تلویزیون فاصله بگیرید.

موسیقی آرام را گوش کنید تا صداهای مـزاحم شـما را از خـواب بیـدار نکنند. شما همچنین می‌توانید با این کارتان صدای نفس‌های همـسرتان و خروپف کردن او را هم نشنوید. سعی کنید به موسیقی‌های صدای طبیعـت گوش کنید تا بیشتر لذت ببرید.

اگر همسرتان شکایت می‌کند که شما شب‌ها خروپف می‌کنید و روزهـا کسل هستید، ببینید که مشکل از کجاست. افرادی که دچار حملات خفگی در خواب می‌شوند، شب‌ها خروپف می‌کنند و نمـی‌تواننـد بـه خـوبی نفـس بکشند. این مشکل به خصوص در افراد چاق دیده می‌شود و باعث می‌شـود که کورتیزول خون آنها شب‌ها زیاد بالا برود.

مطمئناً راه‌های بهتر دیدگی نیز برای داشتن خوابی خوب در شب وجود دارد و شما می‌توانید از آنها استفاده کنید تا شب‌ها بهتر بخوابید. اگر شب‌ها راحت بخوابید و خواب خوبی داشته باشید، نه تنها رویاهای خوبی می‌بینیـد، بلکه هورمون‌های مفیدی نیز در بدن‌تان ترشح می‌شود.

فصل دوازدهم

عشق و شادی در زندگی مشترک

آرزوی رسیدن به هرچیزی را که داشته باشید خوب است. باید بدانید که شما همیشه وسایل و مقدمات رسیدن به خواسته‌هایتان را در دسترس دارید و می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید.

اکنون که تا به اینجا مرا همراهی کرده‌اید، ممکن است از من بپرسید، خوب چه چیزهای دیگری مانده که هنوز برایتان گفته‌ام. شما علاوه بر دانستن این مطالب در مورد هورمون‌ها، چه چیزهای دیگری باید بدانید تا بتوانید از این اطلاعات در زندگی مشترک‌تان استفاده کنید؟

پاسخ من به این سؤال شما یک جمله است. شما هر آنچه که نیاز دارید را در اختیارتان دارید و همیشه همین‌طور بوده است.

کمی فکر کنید، شما در طول عمرتان همیشه چیزهایی که من در این کتاب برایتان گفته‌ام را در اختیار داشته‌اید. فقط کافی است به دنبال آنها بروید و بفهمید که هریک از آنها در زندگی شما چه نقشی دارند. شما با خواندن این کتاب می‌توانید به این هدف برسید. من به شما توصیه می‌کنم که همه‌ی اطلاعاتی که اکنون در مورد هورمون‌های اکسیتاکسین،

تستسترون و کورتیزول و اطلاعاتی که درباره‌ی نحوه‌ی حرف زدن زنـان و مردان و فرو رفتن مـردان در غـار تنهـایی‌شـان داریـد را جلـوی چـشمان خودتان مجسّم کنید. همه‌ی این اطلاعات را درون بـسته‌ای بگذاریـد و بـا اطلاعات دیگری که در مورد مکمل‌های غذایی، کنترل قند خـون، چگونـه خوب خوابیدن و زندگی سالمی داشتن این بسته را کادوپیچ کنید و روبـانی روی آن بزنید.

در این فصل‌های پایانی در مورد عشق و شادمانی در زنـدگی مـشترک برایتان خـواهم گفـت. ایـن مجموعـه‌ی فعلـی نیـز همـان اهـداف قبلـی زندگی‌مان را دنبال می‌کند؟ اهدافی کـه همـه‌ی مـا در زمینـه‌ی برقـراری ارتباطی مؤثر با همسرمان و داشتن یک زندگی خوب و عاشقانه، بـه دنبـال آن هستیم. در فصل آخر این کتاب در مورد نقش عـشق و ارتبـاطی مـؤثر بین همسرمان صحبت خواهیم کرد و برایتان می‌گوییم که چگونـه ایـن دو عنصر باعث می‌شوند زندگی مشترک ما زیباتر از قبل شود.

عشقی جاودانه

من این فصل را با صحبت کردن در مورد عشق شروع می‌کـنم، چـون عشق آغاز هر زندگی عاشقانه‌ای است. عشق باعـث مـی‌شـود کـه مـا بـه یکـدیگر نزدیـک‌تـر شـویم و کنـار یکـدیگر بمـانیم. در ابتـدای زنـدگی مشترک‌مان، به دنبال جلب عشق و محبت همسرمان هستیم، چون واقعیت این است که خودمان عاشق خودمان هستیم و دوست داریم همسرمان هم عاشق ما باشد. وقتی به همسرمان می‌رسیم و با او یک روح مـی‌شـویم در دو جسم، باید سعی کنیم به او عشق بورزیم. عشق آتشی است کـه کـانون زندگی ما را گرم نگه می‌دارد و بـه مـا انگیـزه و انـرژی لازم بـرای انجـام کارهای زیادی در زندگی‌مان را می‌دهد.

به نظر من وقتی دو نفر انسان بالغ با یکدیگر ازدواج می‌کنند، باید بدانند که عشق یک احساس ساده نیست، بلکه عشق یک تصمیم آگاهانه است. اگر قرار است عاشق همسرمان باشیم، نباید در دام اتفاقات ناگوار زندگی بیافتیم و احساساتی شده و گاهی این عشق به نفرت تبدیل شود. در این صورت عشق‌ها رنگین‌کمانی خواهد بود که یک روز آن را در آسمان می‌بینیم و روز دیگر محو می‌شود.

اگر بخواهیم همیشه عاشق همسرمان باشیم و در عین حال به خودمان نیز عشق بورزیم، باید بفهمیم که در زندگی مشترک‌مان چه اهدافی را دنبال می‌کنیم. حداقل باید بتوانیم در مقابل کارهایی که همسرمان انجام می‌دهد، عکس‌العمل‌های خوب و سنجیده‌ای داشته باشیم.

اگر همسرمان را فقط دوست داشته باشیم کافی نیست و این‌طور نمی‌توانیم عاشق او نیز باشیم. عشق زمانی بین ما و همسرمان به‌وجود می‌آید که در لحظات سختی که نمی‌توانیم عاشق او باشیم، او را دوست داشته باشیم و به او عشق بورزیم. به عبارت دیگر عشق در لحظات حساس و دشوار زندگی به‌وجود آمده و پایدار می‌شود. وقتی در زندگی‌مان با مشکلات مختلف دست و پنجه نرم می‌کنیم، وقتی سعی می‌کنیم که همسرمان را بهتر بشناسیم و بدانیم که چگونه از نظر شخصیتی دچار تغییر و نوسان می‌شویم، وقتی در روز با استرس و مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شویم، فشار زیادی بر ما تحمیل می‌شود. ولی این فشارها از ما انسان کاملی می‌سازد. درست مثل تمرین‌های بدن‌سازی که ما در آنها به خودمان فشار می‌آوریم و سختی را تحمل می‌کنیم، با تحمل این فشارها، پایه‌های عشق را در زندگی مشترک‌مان، محکم می‌کنیم. ما می‌توانیم بر چنین ستون‌ها و پایه‌های محکمی تکیه کنیم و زندگی مشترک‌مان را بر آنها استوار سازیم.

نباید انتظار داشته باشیم که عشق به ما کمک کند تا به خواسته‌هایمان برسیم عشق موهبتی است که نصیب ما می‌شود.

ما نباید از عشق برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایمان استفاده کنیم. عشق خودش یک موهبت و نعمت است. اکنون برایتان خاطره‌ای را می‌گویم تا فهم این مطلب برایتان آسان‌تر شود.

روز پدر بود. بعد از خوردن غذا، شوهر خواهرم مشغول جمع کردن ظرف‌های روی میز و تمیز کردن آنها شد. همسرم به او گفت که ضرورتی ندارد این کار را بکند، اما او گفت که از انجام این کار لذت می‌برد.

من از او پرسیدم که چرا از انجام این کار لذت می‌برد و او به من گفت با این کار وقتی به خونه‌ی خودم می‌رم، خیالم راحته که همسرت مجبور نیست این همه ظرف رو بشوره و خسته بشه. او خوب می‌دانست که این مهمانی باعث شده همسرم خیلی خسته شود و وقتی ظرف را بشوید دیگر همسرم مجبور نیست قبل از خوابیدن، این همه کار را انجام دهد. در این صورت نه تنها بونی احساس خوبی پیدا می‌کرد، بلکه او نیز از این‌که باری را از دوش همسر من برداشته بود، احساس خوبی پیدا می‌کرد و این است موهبت عشق ورزیدن به دیگران.

عشق و محبتی که ما به خاطر کاری که برای دیگران انجام می‌دهیم، در وجود خودمان احساس می‌کنیم، بسیار با ارزش‌تر از عشقی است که دیگران به ما می‌ورزند و نشان می‌دهند. وقتی بچه بودیم رفتارهای محبت‌آمیز دیگران نسبت به ما باعث می‌شد که آنها را دوست داشته باشیم و به آنها عشق بورزیم. ولی وقتی بزرگ‌تر شویم، باید بدانیم که با عشق‌ورزیدن به دیگران و محبت کردن به آنهاست که می‌توانیم طعم واقعی عشق را بچشیم.

اما قبل از این‌که بتوانیم به دیگران عشق بورزیم و آنها را دوست داشته باشیم، باید یاد بگیریم که خودمان را دوست داشته باشیم. اگـر خودمـان را نادیده بگیریم و به خودمان عشق نورزیم، هرگز نمی‌توانیم عاشـق دیگـران باشیم و به آنها محبت کنیم. اگر دوست داریم به دیگـران و نیازهـای آنهـا توجه کنیم، اول باید خودمان را دوست داشته باشیم و به نیازهای خودمـان توجه کنیم. وقتی خودمان شاد هستیم و حسّ خـوبی نـسبت بـه خودمـان داریم، می‌توانیم به همسرمان کمک کنیم تا او نیز احـساس خـوبی داشـته باشد و احساس خوشبختی کند.

قانون نود درصدی که قبلاً برایتان گفتم را به خاطر داشته باشـید. مـن قبلاً گفته بودم که شادی ما تا نود درصد به خودمان بستگی دارد. شـما بـا کارها و ارتباط‌تان با دیگران می‌توانید، احساس خوبی در زندگی‌تان داشـته باشید و یا این‌که احساس بدبختی کنید. اما در این میان نباید همـسرتان را شریک بدبختی‌های خودتان بدانید، چون او فقط تا ده درصـد مـی‌توانـد در خوشبختی شما مؤثر باشد. اگر همه چیز در زندگی شما خوب باشـد و شـما با مشکلی روبه‌رو نباشید، آن‌گاه همسرتان نیز می‌تواند در خوشـبختی شـما نقش داشته باشد اگر به این نکته توجـه داشـته باشـید بـه تـداوم عـشق و جاودانگی آن در زندگی مشترکتان کمـک چـشمگیری خواهیـد کـرد. اول این‌که مُدام همسرتان را به خاطر ناکامی‌هـای خودتـان سـرزنش نخواهیـد کرد، چون خوب می‌دانید که او در به‌وجود آمدن مشکلات ریز و درشتی که شما با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، مقصر نیست. او در این میان فقـط ده درصد سهم دارد و بس. دوم این‌که قانون نود درصد به شما اجازه می‌دهـد که بیشتر به سلامت خودتان اهمیت دهید. شما باید از خودتان بپرسید کـه آیا به اندازه‌ی کافی به خواب و تغذیه‌ی خودتـان توجـه داریـد یـا نـه؟ آیـا زندگی خودتان را از روزمره‌گی شدن نجات می‌دهید یا نه؟ اگـر بـه چنـین

مسائلی توجه ندارید، پس از این به بعد دست از سرزنش کردن همسرتان بردارید.

همسر شما فقط ده درصد در سلامتی و خوشبختی شما نقش دارد.

عامل اصلی به‌وجود آمدن مشکلات مختلف در زندگی استرس است. ما باید این عامل را در بدبختی خودمان مقصر بدانیم و زن‌ها و شوهرها باید سعی کنند با کمک یکدیگر با این عامل مخرّب کنار بیایند. سرزنش کردن همسرمان به خاطر استرس و مشکلاتی که در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم، اصلاً فایده‌ای برایمان ندارد. در واقع این کار باعث می‌شود که استرس و فشار بیشتری را تجربه کنیم. امیدوارم که شما نیز با خواندن این کتاب به این نتیجه برسید که کم کردن استرس شاید مهمترین کاری باشد که در زندگی‌مان از دست ما بر می‌آید. این کار نه تنها باعث بهبود و سلامت جسمی ما می‌شود، بلکه زندگی مشترک ما را نیز بهبود خواهد بخشید. قبلاً در مورد نقش اکسیتاکسین و تستسترون و اثراتی که این هورمون‌ها در کاهش استرس در مردان و زنان دارند، به طور مفصل برایتان بحث کردم. امیدوارم این مطالب را آویزه‌ی گوش خودتان کنید و همواره آنها را به خاطر داشته باشید.

اگر از راهکارهای کاهش استرس در زندگی‌مان استفاده نکنیم، بیماری‌های مختلف و طلاق همواره زندگی مشترک ما را تهدید خواهند کرد. اگر نتوانیم سطح کورتیزول خون‌مان را تنظیم کنیم، این ماده‌ی سمی، زندگی ما را به تباهی خواهد کشاند. این ماده همچنین باعث می‌شود که زنان به خصوص در میانسالی پرتوقع شوند و مردان در این دوران بی‌خیال‌تر و کسل‌تر شوند. شما اکنون با روش‌های جدیدی در

زمینه‌ی کم کردن استرس و افزایش هورمون‌های شادی‌بخش در بدن‌تان آشنایی دارید. اکنون زمان آن رسیده که در عمل از این اطلاعات استفاده کنید و نه یکبار، نه دوبار و نه چند بار، بلکه همیشه از این تجارب و اطلاعات در زندگی مشترک‌تان بهره ببرید. فقط کافی نیست که دست روی دست بگذارید و شاهد تحولات زندگی خودتان باشید. باید وارد میدان عمل شوید و مدام به فکر اصلاح اشتباهات خودتان باشید. شما و زندگی مشترک‌تان نباید جزء آمارهای وحشتناکی باشید که هر روز در زمینه‌ی طلاق و جدایی می‌شنویم.

> اگر دوست داریم که بدون چشم‌داشت و توقعی به همسرمان عشق بورزیم، باید در درون‌مان انسان محکمی باشیم و به خواسته‌های خودمان توجه کنیم.

دلیل دیگری که برای مهار کردن استرس و فشارهای زندگی وجود دارد، این است که بتوانیم به همسرمان عشق بورزیم و رابطه‌ای عاشقانه با او داشته باشیم، همان‌طور که شما هم خوب می‌دانید، در ابتدای زندگی مشترک عشق ورزیدن به همسرمان کار آسانی است، ولی به مرور زمان این کار به تلاش و کوشش ما نیاز دارد. نباید انتظار داشته باشیم که بعد از گذشت سال‌ها از زندگی مشترک‌مان این عشق و شور همچنان پایدار بماند، آن‌هم بدون این‌که ما برای رسیدن به این هدف، کاری انجام داده باشیم.

به خاطر داشته باشید که برقراری ارتباط زناشویی نشان‌دهنده‌ی این نیست که دو نفر عاشق هم هستند، از طرفی دیگر یک زن یا مرد نباید فکر کند که چون همسرش با او معاشقه می‌کند، او یک ابراز و وسیله است و همسرش عاشق او نیست. آنچه من می‌خواهم بگویم این است که عشق

ورزیدن به تلاش و پشتکار شما بستگی دارد و امری غیر ارادی نیست. شور و شوقی که ما در روزهای اول زندگی مشترک‌مان داریم، نباید فقط به یک خاطره‌ی خوب برای ما تبدیل شود، بلکه باید ما به این فکر کنیم که در آینده نیز می‌توانیم این‌گونه در کنار یکدیگر زندگی کنیم و به یکدیگر عشق بورزیم. ما نباید عشق و محبت را از همسرمان دریغ کنیم. وقتی رابطه‌ای عاشقانه با همسرمان داریم، می‌توانیم دوباره احساس جوانی کنیم و به یاد روزهای اول زندگی مشترک‌مان بیافتیم. برقراری ارتباط با همسرمان باعث می‌شود که ما احساس انرژی کرده و از استرس و فشارهایمان کم شود. در این صورت با سلامتی کامل، دوران عمرمان را سپری خواهیم کرد.

برقراری رابطه با همسرمان، درمان بسیاری از بیماری‌هایی است که ما را تهدید می‌کند

رابطه‌ی زناشویی در چهارچوب خانواده، یکی از مهمترین عواملی است که در سلامتی ما مؤثر است و یکی از موهبت‌های عشق و زندگی مشترک ما می‌باشد. زن و شوهرانی که رابطه‌ی زناشویی خوبی با هم دارند، کمتر بیمار می‌شوند و عمر طولانی‌تری نیز دارند و شاید علت این مسأله به خاطر نقش هورمون‌ها در بدن آنها باشد. رابطه‌ی زناشویی باعث تولید هورمون‌های مفیدی در بدن‌مان می‌شود و تستسترون خون مردان و اکسیتاکسین خون زنان را بالا می‌برد. وقتی زن و شوهرها عشق و محبت یکدیگر را احساس می‌کنند، این عامل خود باعث ترشح هورمون‌های مفید بیشتری در بدن آنها می‌شود و استرس و فشارهای زندگی آنها کمتر می‌شود و آنها احساس خوشبختی می‌کنند.

رابطه‌ی زناشویی باعث می‌شود که علاقه‌ی زن و مرد نسبت به یکدیگر بیشتر شود. وقتی آنها رابطه‌ی کمتری با یکدیگر دارند، هورمون‌های تستسترون و اکسیتاکسین در خون‌شان ترشح نمی‌شود و رفتارهای جنسی آنها کمتر می‌شود. اگر زن و شوهران به برقراری رابطه‌ی جنسی علاقه‌ای ندارند، به این معنی نیست که اگر این کار را بکنند، فایده‌ای برای آنها ندارد. برعکس اگر ما به ورزش کردن علاقه‌ای نداشته باشیم آیا این کار برایمان مفید نخواهد بود؟ البته که نه! همه‌ی ما به خوبی می‌دانیم که ورزش کردن چقدر برای سلامتی‌مان مفید است و سعی می‌کنیم در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کنیم. رابطه‌ی زناشویی نیز همین‌طور است بنابراین به کلاس‌های ورزشی بروید و ورزش کردن را شروع کنید. برقراری رابطه‌ی زناشویی نیز به مرور زمان مثل ورزش کردن برای شما لذت‌بخش خواهد شد و به زندگی شما شوری تازه خواهد داد. اگر شما به دنبال این هستید که بیشتر از زندگی زناشویی خودتان لذت ببرید، می‌توانید به کتابی که درباره‌ی ونوسی‌ها و مریخی‌ها و رابطه‌ی زناشویی نوشته‌ام، مراجعه کنید و بیشتر از زندگی و رابطه‌ی زناشویی خودتان لذت ببرید. من در آن کتاب سعی کرده‌ام که به اهمیت رابطه‌ی زناشویی تأکید کنم. هدف من در آن کتاب این است که شما بفهمید علاوه بر یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی، داشتن رژیم غذایی و خواب مناسب ، ثابت نگه داشتن قند خون و توجه به تفاوت‌های هورمونی میان زن و شوهرها، و اهمیت برقراری رابطه‌ی جنسی نیز در زندگی مشترک‌تان توجه کافی داشته باشید. این مسأله هم در زندگی فردی و هم در زندگی زناشویی آنها بسیار مؤثر است. باید این مسأله را از مهمترین اولویت‌های زندگی مشترک‌مان قرار داده و به آن توجه کافی داشته باشیم. برقراری رابطه‌ی زناشویی یکی از مهمترین عوامل کم کردن استرس زن و شوهرها و افزایش ترشح

هورمون‌های مفید در بدن آنها می‌باشد.

کم شدن رابطه‌ی زناشویی در زندگی مشترک بد نیست ولی داشتن رابطه‌ی زناشویی خوب و مداوم شرط اصلی داشتن یک زندگی مشترک خوب است. نمی‌توان گفت که چه مقدار رابطه خوب و مناسب است، ولی تحقیقات اخیر نشان داده است که داشتن رابطه‌ی زناشویی حداقل یکبار در هفته مناسب است و مانع از پایین آمدن تستسترون خون مردان می‌شود. بعد از هر رابطه‌ی زناشویی حدود یک هفته طول می‌کشد تا تستسترون خون مردان به حداقل برسد و بعد از آن دوباره افزایش پیدا می‌کند. افزایش تستسترون در بدن آنها، نشان می‌دهد که آنها به برقراری رابطه‌ی زناشویی با همسرشان علاقه پیدا می‌کنند. اما اگر بعد از گذشت یک هفته آنها با همسرشان رابطه نداشته باشند، از میزان تستسترون خون آنها کم خواهد شد و علاقه‌ی آنها به برقراری ارتباط نیز کم می‌شود. از طرفی دیگر اگر آنها بیش از رابطه‌ی زناشویی با همسرشان ارتباط داشته باشند، از علاقه‌ی آنها به برقراری این رابطه کم نخواهد شد. معمولاً همیشه با برقراری رابطه‌ی جنسی و زناشویی، تستسترون خون مردان بالا می‌رود. برقراری رابطه‌ی زناشویی برای زنان نیز مفید است. زنان با برقراری رابطه با شوهرشان می‌توانند اکسیتاکسین خون خودشان را بالا برده و به آرامش برسند. به نظر من رابطه‌ی زناشویی یکی از مهمترین عوامل تولید اکسیتاکسین در خون زنان است، به خصوص زمانی که آنها باردار نیستند و یا بچه شیر نمی‌دهند. اکسیتاکسین که در حین برقراری رابطه‌ی زناشویی در خون زنان ترشح می‌شود، تحریک‌کننده‌ی مراکز عاطفی آنها می‌باشد و باعث ترشح هورمون اندروفین می‌شود و آنها احساس خوبی پیدا می‌کنند. این کار باعث می‌شود که حتی زمانی‌که آنها مشغول انجام کارهای مردانه‌ای هستند که تستسترون خون‌شان را بالا می‌برد، باز اکسیتاکسین

خون‌شان پایین نیاید. در این صورت آنها می‌توانند با استرس‌هایشان راحت‌تر کنار بیایند.

برقراری رابطه‌ی زناشویی باعث می‌شود که مردان راحت‌تر بتوانند از غار تنهایی‌شان بیرون بیایند.

برقراری رابطه‌ی جنسی زن و شوهران باعث می‌شود که مودها علاقه‌ی بیشتری به خارج شدن از غار تنهایی‌شان داشته باشند و همسرشان را مقصر ندانند و فکر نکنند که همسرشان آنها را مجبور می‌کند که از غارشان بیرون بیایند، چون خودشان با علاقه به این کار از غارشان بیرون می‌آیند. وقتی مردی به برقراری رابطه زناشویی با همسرش فکر می‌کند، تستسترون خونش بالا می‌رود و این کار با برقراری رابطه ادامه پیدا می‌کند و هورمون‌های ضدّ استرس بیشتری در بدن او ترشح می‌شود. وقتی مریخی‌ها خسته و بیحال هستند و درون غارشان می‌روند، ونوسی‌ها می‌توانند به آنها نشان دهند که به برقراری ارتباط با آنها علاقه دارند و این کار باعث می‌شود یخ‌های بدن آنها زودتر ذوب شود و آنها دیگر نسبت به همسرشان بی‌تفاوت و کسل نباشند. مردانی که همیشه با همسرشان رابطه‌ی زناشویی دارند، تستسترون خون‌شان بالاتر است و وقت کمتری را در غار تنهایی‌شان سپری می‌کنند.

اکنون از مزایای بیشتر برقراری رابطه‌ی زناشویی میان زن و شوهرها برایتان می‌گویم.

رابطه‌ی جنسی باعث می‌شود که:

- طول عمر زن و شوهرها بیشتر شود.
- مانع از چاق شدن آنها می‌شود.
- باعث ترشح هورمون‌های مفیدی در بدن آنها می‌شود.

- مانع از به‌وجود آمدن بیماری‌هایی چون افسردگی، سردرد و بی‌خوابی می‌شود.
- باعث تولید کلاژن بیشتر در پوست و در نتیجه شادابی پوست می‌شود.

مطالبی که در بالا برایتان گفتم، جزئی از مزایای برقراری رابطه‌ی جنسی زن و شوهران است. برای پی بردن به مطالب بیشتر در این زمینه به کتابی که قبلاً برایتان گفتم، مراجعه کنید.

در موارد محدودی رابطه‌ی زناشویی برای زن و شوهرها مشکل‌ساز می‌شوند و اغلب مشکلات به‌وجود آمده در این رابطه به عکس‌العمل زنان نسبت به این کار بستگی دارد. زنان نباید در رابطه‌ی زناشویی خودشان مثل شوهرشان رفتار کنند. این کار آنها باعث می‌شود که شوهرشان از آنها دور شود. البته زنان معمولاً نمی‌توانند مشکلی که به‌وجود آورده‌اند را درک کنند. یک زن ممکن است بگویند: من برای این‌که بتوانم رابطه‌ی خوبی با همسرم داشته باشم باید حسّ و حال خوبی داشته باشم. قبلاً با شوهرم رابطه‌ی بهتری داشته ولی الان دیگه این‌طوری نیست. شاید حق کاملاً با زن باشد ولی او باید وقت‌شناس باشد و خواسته‌ی خودش را در زمان مناسبی مطرح کند. همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، زنان برای رسیدن به خواسته‌ی خودشان و داشتن رابطه‌ی بهتری با همسرشان راه‌های بهتری پیش روی خود دارند.

من برای زن و شوهرانی که با این مشکل روبه‌رو هستند، راه‌حل‌های خوبی دارم، تا هر وقت با این مشکل روبه‌رو شدند، به آنها مراجعه کنند. اول این‌که هر وقت زن یا شوهری احساس کند که به برقراری رابطه با همسرش علاقه‌ای ندارد، باید پاسخی شرطی و مثبت به او بدهد. زن و

شوهران می‌توانند به روش‌های مختلف به همسرشان بفهمانند که به این کار علاقه‌ای ندارند و بهتر است فرصت بهتری برای این کار در نظر گرفته شود. آنها باید به نحوه‌ی این مسأله را به یکدیگر بگویند که برای هردوی‌شان قابل فهم باشد و دلخوری و رنجشی کار به وجود نیاید. مثلاً زن یا مرد می‌تواند به همسرش بگوید: «امشب بهتر است یک نوشیدنی با هم بخوریم و کمی گپ بزنیم» با همین کار ممکن است آتش شور و عشق در طرف مقابل شعله‌ور شود و او به خواسته‌ی همسرش پاسخ مثبت دهد.

برای این‌که بتوانید از رابطه‌ی زناشویی با همسر خودتان بیشتر لذت ببرید، می‌توانید کارهای مختلفی انجام دهید، مثلاً می‌توانید برای این کار نیز مثل کارهای دیگر برنامه‌ریزی کنید، به تغذیه‌ی خودتان اهمیت دهید، سردی‌های جنسی خودتان را مداوا کنید و یا این‌که خیلی ساده در اتاق خواب‌تان شمع روشن کنید تا همسرتان متوجه شود شما به برقراری ارتباط با او علاقه دارید.

در اتاق خواب‌تان شمع روشن کنید: روش کردن شمع روشی بسیار خوبی است که به‌وسیله‌ی آن احساسات و هیجانات همسرتان را تحریک کنید و به او نشان دهید که به برقراری ارتباط با او علاقه دارید. مثلاً وقتی زنی به برقراری رابطه با شوهرش علاقه دارد، می‌تواند شمعی برای او روشن کند و اگر پاسخ مرد به خواسته‌ی همسرش مثبت است، او نیز شمعی برای همسرش روشن کند. اما اگر مرد به برقراری ارتباط با همسرش علاقه‌ای ندارد، می‌تواند شمع روشن نکند و به او نشان دهد که باید کمی صبر کند. شما اگر دوست داشته باشید می‌توانید از روش‌های مشابهی برای رسیدن به این هدف استفاده کنید. مثلاً می‌توانید برای این‌که به همسرتان نشان دهید علاقه دارید با او معاشقه کنید، شمع

کوچکی را روشن کنید تا او پیام شما را درک کند. البته علائمی که برای این منظور استفاده می‌کنید و معانی و مفاهیم آنها باید برای هر دوی شما قابل فهم و درک باشد.

برای خودتان برنامه‌ریزی کنید برای این‌که بتوانید از برقراری رابطه‌ی زناشویی نیز مثل سایر اتفاقات خوش زندگی مشترک‌تان لذت ببرید، بهتر است برنامه‌ریزی کنید و روز مشخصی را برای این کار در نظر بگیرید.

اگر از حرف‌های من تعجب کرده‌اید، شاید تعجب به خاطر این باشد که فکر می‌کنید همیشه مثل روزهای اول زندگی مشترک‌تان می‌توانید با یکدیگر رابطه داشته باشید. اما این‌طور نیست. رابطه‌ی زناشویی نیز مثل دیگر مسائل زندگی است و شما باید برای آن برنامه‌ریزی مشخصی داشته باشید. به روابط زناشویی خودتان اهمیت دهید: برقراری رابطه‌ی زناشویی بین زن و شوهرها باعث ترشح هورمون‌های مفیدی در بدن آنها می‌شود، ولی علاوه بر این آنها باید با گذشت چند سال از زندگی مشترک‌شان بیشتر به تغذیه و ترشح هورمون‌های مفید در بدن‌شان توجه داشته باشند.

همان‌طور که شما نیز می‌دانید باگذشت زمان و مسن‌تر شدن، دوپامین کمتری در بدن افراد ترشح می‌شود، بنابراین خوردن و مصرف مکمل‌های غذایی حاوی این مواد برای سلامتی جسمی و روحی افراد بسیار مفید است. تجربه‌ی شخصی خود من و هزاران نفر دیگری که برایم اقرار کرده‌اند، ثابت کرده که استفاده از مکمل‌های غذایی حاوی هورمون‌های مفید برای داشتن یک زندگی و رابطه‌ی زناشویی خوب، بسیار مؤثر می‌باشد، اما اگر زن و شوهرها فقط به دنبال مصرف داروهای محرّک جنسی هستند، می‌توانند از محصولات مختلفی که برای این منظور در بازار وجود دارد، استفاده کنند. شاید استفاده از این محصولات خوب و مفید به نظر آید، ولی تا حدّ زیادی این مسأله به کیفیّت و کمیّت این مواد بستگی

دارد و این‌که آیا محصولات مصرفی تازه هستند یا مانده و تاریخ مصرف آنها گذشته است.

بنابراین برای رسیدن به نتیجه‌ی بهتر، زن و شوهرها علاوه بر مصرف این مواد از داروهای گیاهی مفیدی که در این زمینه وجود دارد نیز می‌توانند استفاده کنند. در ضمیمه‌ی «پ» این کتاب برخی از داروهای گیاهی محرک جنسی معرفی شده‌اند که هم زن‌ها و هم شوهران‌شان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. سردی‌های جنسی خودتان را مداوا کنید. قدیمی‌ها می‌گفتند خوردن شکلات باعث ایجاد هیجان جنسی می‌شود. قبایل مایا و آزک برای داشتن رابطه‌ی زناشویی با همسرشان، افزایش میل جنسی و قدرت بدنی، شکلات مصرف می‌کردند، ولی شاید امروزه ما فقط در مراسم و اعیاد شکلات مصرف می‌کنیم. حال بیایید ببینیم که رابطه‌ی شکلات و افزایش میل جنسی چگونه است. من خودم پیشنهاد می‌کنم که زن و شوهرها برای افزایش میل جنسی مخلوطی از شکلات و چند اسیدآمینه مثل گلیسین، تورین و اچ‌تی‌پی پنج را بخورند. مزایای مصرف هر یک از این مواد به طور خلاصه در ضمیمه‌ی «پ» کتاب آمده است. شما می‌توانید این مکمل‌های طبیعی را از داروخانه‌ها تهیه کنید. اگر نمی‌خواهید از این مواد استفاده کنید، می‌توانند از شکلات‌های معمولی استفاده کنید. خوردن شکلات باعث افزایش میل جنسی در زنان و مردان می‌شود.

چگونه در زندگی خودتان تعادل را حفظ کنید

اگر کمی دقت کنید، می‌بینید همه‌ی چیزهایی که من در این کتاب مطرح کرده‌ام، در مورد رسیدن به تعادل است. سعی ما بر این است که با درک تفاوت‌های میان دو جنس مخالف، به آنها کمک کنیم تا از هر نظر

به تعادل برسند. ما سعی می‌کنیم تا با بازسازی هورمون‌های از دست‌رفته‌ی بدن‌مان، دوباره سطح هورمونی بدن‌مان را به تعادل برسانیم. ما سعی می‌کنیم که از نظر تغذیه نیز تعادل داشته باشیم، قند خون‌مان را ثابت نگه داریم. حتی در کار و فعالیت‌های روزمره‌مان نیز سعی می‌کنیم حالت تعادل را حفظ کنیم. حفظ تعادل باعث شادابی و سلامتی ما می‌شود. بنابراین دوست دارم بیشتر در مورد قانون نود درصد با شما حرف بزنم. شما باید بدانید که همسرتان فقط ده درصد در خوشبختی شما مؤثر است و نود درصد بقیه دردستان خودتان است. من ظرف چندین سالی که مشغول کار هستم، شاهد آن بوده‌ام که زوج‌های بسیاری در برنامه‌های آموزش خانواده شرکت می‌کنند و انرژی زیادی را صرف یاد گرفتن مهارت‌های مختلف در زندگی مشترک‌شان می‌کنند. من وقتی می‌بینم که می‌توانم تأثیر به‌سزایی بر زندگی این زوج‌ها داشته باشم، خداوند را بسیار شکر می‌کنم و خوشحال می‌شوم. ولی این همه اشتیاق و شور و هیجان معایبی نیز دارد. یکی از بزرگ‌ترین معایب آن، این است که این دسته از افراد بیش از حد به زندگی مشترک‌شان توجه می‌کنند. درست مثل فردی که عاشق کارش است و حتی نمی‌تواند یک لحظه از میز کارش جدا شود و شب‌ها در خانه نیز پشت آن میز نشسته، چنین افرادی بیش از حد زندگی مشترک‌شان را زیر میکروسکوپ می‌برند و به همه‌ی مسائل آن توجه می‌کنند. این کار باعث می‌شود که آنها نتوانند خودشان را به خوبی بشناسند و این مساله اصلاً به نفع زندگی مشترک آنها نیست.

زندگی مشترک زمانی خوب خواهد بود که ما به همه‌ی مسائل زندگی‌مان توجه کنیم نه فقط به یک بعد آن نگاه کنیم. برای این‌که از نظر جسمی، روحی و روانی از سلامتی کامل برخوردار باشیم، باید به همه‌ی نیازهایمان توجه کنیم و فقط به یک جز از زندگی‌مان توجه نداشته باشیم.

کاملاً مشخص است که عشق ورزیدن به همسرمان و توجه کردن به زندگی مشترک‌مان، یکی از مهمترین اهداف ما در زندگی‌مان است، اما باید در همین حال به قانون طلایی نود درصد توجه داشته باشیم. ما باید به نیازهای دیگرمان نیز توجه داشته باشیم و فقط انتظار نداشته باشیم همسرمان تمام نیازهای ما را برآورده کند. ما باید برای خوشبختی خودمان سعی و تلاش کنیم.

شما مسؤول خوشبختی خودتان هستید

وقتی مشغول سپری کردن ماه عسل هستیم، راحت می‌توانیم از بسیاری از مشکلاتی که در زندگی‌مان به‌وجود می‌آید، چشم‌پوشی کنیم. ولی به مرور زمان که عشق ما تازگی و طراوت خودش را از دست داد و زندگی مشترک‌مان برایمان عادی شد، نسبت به مسائل مختلف حسّاس و زودرنج می‌شویم. اما اگر عشق و محبت‌های همسرمان در این دوران را به خاطر بیاوریم. راحت‌تر می‌توانیم از زندگی مشترک‌مان و از در کنار هم بودن لذت ببریم و دیگر با یأس و ناامیدی به زندگی مشترک‌مان نگاه کنیم. در این صورت می‌توانیم بدون سرزنش کردن همسرمان، خودمان را مسؤول خوشبختی خودمان بدانیم و بدون قید و شرطی به همسرمان عشق بورزیم.

> به مرور زمان وقتی عشق ما تازگی و طراوت خودش را از دست داد و زندگی مشترک‌مان برایمان عادی شد، نسبت به مسائل مختلف زودرنج می‌شویم.

آمار نشان می‌دهد که مردانی که طلاق می‌گیرند، حدود سه سال بعد از آن دوباره ازدواج می‌کنند، ولی این مدت در مورد زن‌ها نه سال است.

علاوه بر این بسیاری از زنان حتی دیگر تن به ازدواج مجدّد نیز نمی‌دهند. آنها احساس می‌کنند که ازدواج مجدّد برایشان دردسرساز خواهد شد، بنابراین تن به ازدواج نمی‌دهند و ترجیح می‌دهند، تنها زندگی کنند. حتی گاهی اوقات، آنها شرایط جدید و زندگی مجردی‌شان را به ازدواج ترجیح می‌دهند. اما این کار آنها به این معنی نیست که آنها به ازدواج کردن و داشتن شوهری خوب علاقه ندارند. وقتی از این قبیل زنان می‌پرسم که آیا بعد از طلاق احساس بهتری دارند یا نه، بیشتر آنها به من می‌گویند: آره الان حالم خیلی بهتره، چون خودم رو باعث خوشبختی خودم می‌دونم. ولی آنها واقعاً خوشحال نیستند. خوشحالی آنها به این خاطر است که دیگر مجبور نیستند چشم به کمک شوهر تنبل‌شان بدوزند تا طعم خوشبختی را بچشند و خودتان در این راه گام برمی‌دارند. خوشحالی آنها به این خاطر است که دیگر از شوهرشان توقع ندارند آنها را خوشبخت کند و خودشان را باعث خوشبختی خودشان می‌دانند. اگر آنها می‌دانستند که قبلاً هم باید خودشان را باعث خوشبختی خودشان بدانند، شاید کارشان به طلاق و جدایی کشیده نمی‌شد و اکنون در کنار شوهرشان بودند.

زنان مجردی که به تنهایی ازدواج می‌کنند و احساس خوشبختی می‌کنند، نگرش خودشان را تغییر داده‌اند. آنها دیگر انتظار ندارند که شوهرشان آنها را خوشبخت کند. تنها مشکلی که این دسته از زنان دارند این است که ممکن است دیگر به خودشان فرصتی دوباره ندهند تا ازدواج کنند و از زندگی مشترک‌شان لذت ببرند و اجازه دهند شوهرشان آنها را خوشبخت‌تر کند و باعث شود آنها احساس خوبی داشته باشند.

مهمترین منابع جلب عشق و محبت از دیگران

زن و شوهران می‌توانند از منابع مختلفی عشق و محبت دیگران را

دریافت کرده و سیراب شوند. آنها باید به این منابع عاطفی توجه کنند و از آنها بهره‌مند شوند. اگر سعی کنیم از این منابع عاطفی بهره‌مند شویم، دیگر همیشه همسرمان را مسؤول خوشبخت کردن خودمان نخواهیم دانست و بیش از حد از او توقع نخواهیم داشت. شما می‌توانید این منابع تأمین نیازهای عاطفی خودتان را ویتامین‌های عشقی بنامید. عشقی که همسرمان نسبت به ما دارد، تنها یکی از منابع تأمین نیازهای عاطفی ماست. اگر ما از این منبع حمایت عاطفی محروم هستیم، بهره‌مند شدن از آن، تأثیر به‌سزایی در سلامتی ما خواهد گذاشت. اما اگر ما از سایر منابع عاطفی محروم هستیم، هر قدر هم که همسرمان به ما محبت کند، باز احساس خوشبختی نخواهیم کرد.

۱ـ به خودتان توجه کنید

برای این‌که احساس خوشبختی کنید باید خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید و با محبت با خودتان رفتار کنید. اگر به خودتان توجه کافی نداشته باشید، اعتماد به نفس شما کم می‌شود و بیش از حد چشم به حمایت‌های همسرتان می‌دوزید. به یاد مواقعی بیافتید که همسرتان از شما انتقاد می‌کرد. اگر شما در آن شرایط خسته و عصبانی بودید، کوچک‌ترین حرف همسرتان باعث می‌شد که از کوره به در روید و عصبانی‌تر شوید و حتی کارتان به دعوا و مشاجره کشیده شود. اما اگر در آن شرایط حسّ و حال خوبی داشتید، یا حرف‌های همسرتان را قبول می‌کردید و حق را به او می‌دادید یا یک گوش شما دری می‌شد و گوش دیگر دروازه و اصلاً از حرف‌های او ناراحت نمی‌شدید، یکی از راه‌های دوست داشتن خودتان و عشق ورزیدن به خودتان این است که کارهایی که برای کسی که او را دوست دارید انجام می‌دهید، برای خودتان هم

انجام دهید. راه دیگر این است که به جسم و سلامتی خودتان اهمیت دهید: ورزش کنید و تغذیه‌ی خوبی داشته باشید. راه دیگری که برای رسیدن به این هدف وجود دارد این است که به دیگران اجازه ندهید وارد حریم شما شوند و با شما بدرفتاری کنند. هر قدر بیشتر احساس کنید که خودتان را دوست دارید، راحت‌تر می‌توانید به دیگران نیز عشق بورزید.

۲ـ به کارتان و همکارتان توجه کنید و از آنها نیز کمک بگیرید

وقتی در زندگی‌مان هدف و کار مشخصی نداریم، انتظار داریم که همسرمان بیشتر به فکر ما و موفقیت ما باشد. همسر ما نمی‌تواند به جای ما عمل کند و باعث تغییر دادن دنیای ما شود. ما خودمان مسؤول این قبیل تغییرات هستیم. بهتر است ما کاری کنیم که باعث شود احساس کنیم در سرنوشت و خوشبختی دیگران سهمی داریم. این کار باعث می‌شود ارتباط ما با محیط اطراف‌مان بیشتر شود و احساس کنیم در زندگی‌مان هدف داریم.

> همسرمان نمی‌تواند به جای ما عمل کند و باعث تغییر دادن دنیای اطراف ما شود.

کار کردن باعث می‌شود که ما احساس ارزش کنیم. اگر نتوانیم علاوه بر خانواده‌مان در خدمت دیگران نیز باشیم و محدود به چهاردیواری خانه باشیم، سطح توقعات‌مان نسبت به همسرمان بالا می‌رود و انتظار داریم او ما را خوشبخت کند و بیش از حد به او تکیه می‌کنیم. همسرمان نیز به خاطر توقّعات بیش از حدّ ما احساس ناامیدی و یأس می‌کند و فکر می‌کند هیچ‌وقت نمی‌تواند ما را خوشبخت و خوشحال ببیند.

۳ـ به خواب، استراحت و تفریح خودتان توجه کافی داشته باشید

وقتی به تفریح خودمان توجه نداریم، انتظار داریم همسرمان برایمان کاری انجام دهد و باعث شادی و تفریح ما شود. وقتی زندگی‌مان عادی و کسل‌کننده می‌شود، به جای این‌که خودمان به فکر تفریح و داشتن اوقات خوبی باشیم، همسرمان را سرزنش می‌کنیم.

زنان برای فراموش کردن مشکلات‌شان و دور شدن از مسؤولیت‌هایی که همواره به دوش آنهاست، به تفریح نیاز دارند، آنها می‌توانند به سفر بروند، یا به طبیعت پناه ببرند تا به آرامش برسند. خوردن غذا در رستوران نیز باعث شاد شدن زنان می‌شود، چون احساس می‌کنند که مجبور نیستند مسؤولیت پختن غذا را به عهده بگیرند و با خیال راحت غذای خودشان را می‌خورند. آنها همچنین با این کار احساس می‌کنند که مجبور نیستند، برای غذا درست کردن به خرید بروند، آشپزی کنند و بعد از آن ظرف‌ها را بشویند. اگرچه زن‌ها از انجام دادن این کارها لذت می‌برند ولی آنها نیز گاهی به استراحت نیاز دارند.

هم زن‌ها و هم مردها گاهی به استراحت و تفریح نیاز دارند تا فشار کار و مسؤولیت‌های زندگی‌شان را فراموش کنند.

مردان باید هرچند وقت یکبار تفریح و سرگرمی داشته باشند تا بتوانند تمرکز خودشان را از کار و مسؤولیت‌های آن بردارند و فکرشان آزاد شود. اگر وقتی مردی از سر کارش به خانه برمی‌گردد، آنقدر خسته است که دیگر حس و حالی برای انجام هیچ کار دیگری در خانه ندارد، این کارش نشان‌دهنده‌ی این است که او به تفریح و سرگرمی نیاز دارد. او باید در این

شرایط مشغول انجام کاری شود که به مسائل کاری و شغل او اصلاً ربطی نداشته باشد. این کار باعث می‌شود که او انرژی‌های از دست‌رفته‌ی خودش را دوباره به‌دست آورد و خستگی کارهای روزانه را از تن به در کرده و در خدمت همسر و فرزندانش باشد.

۴ـ به برنامه‌ی کاری خودتان توجه داشته باشید

وقتی در اولویت‌های کاری خودتان، برای خودتان وقت نمی‌گذارید، احساس می‌کنید که همسرتان به شما توجه کافی ندارد. به طور کلی زنان و شوهرانی که شاغل هستند و سرشان خیلی شلوغ است علاوه بر برنامه‌ریزی‌های انفرادی خودشان باید کنار یکدیگر بنشینند و اوقاتی را برای با هم بودن برنامه‌ریزی کنند.

> اگر برای خودتان وقت نمی‌گذارید، انتظار نداشته باشید همسرتان این کار را برای شما انجام دهد

وقتی زنی برای خودش برنامه‌ریزی می‌کند و می‌داند که وقت مشخصی فرار است به خودش و خواسته‌هایش توجه کند، مشتاقانه منتظر فرا رسیدن آن زمان می‌شود و این کار باعث کم شدن استرس‌های او می‌شود. این برنامه‌ریزی برای مردان نیز مهم است، چون می‌توانند در اوقاتی که به خودشان اختصاص می‌دهند، با خیال راحت به دیگر مسؤولیت‌های‌شان فکر نکنند و از بودن در کنار خانواده‌شان لذت ببرند. مردان آنقدر مشغول کار و تلاش روزانه می‌شوند که گاهی فراموش می‌کنند به فکر خودشان باشند و تفریح کنند. آنها نمی‌دانند که زمان چقدر زود می‌گذرد و چقدر خانواده‌ی آنها به حضور آنها در خانه نیاز دارند.

۵ـ از دیگران کمک بگیرید

زن و شوهران امروزی مسؤولیت‌های زیادی را به عهده دارند و فرصت کمی در اختیار آنها باقی می‌ماند، بنابراین نباید از خودشان انتظار داشته باشند که مثل پدران و مادران‌شان از عهده‌ی همه‌ی کارهایشان به تنهایی برآیند. وقتی زن و شوهرها مجبورند، کارهای زیادی را انجام دهند که گاهی از عهده‌ی آنها خارج است، این کارها باعث افزایش استرس و فشارهای تحمیل‌شده به آنها می‌شود و ممکن است آنها از هم انتظارات نابه‌جایی داشته باشند، اگر در این میان آنها از کمک دیگران بهره‌مند نشوند، فشار زیادی بر آنها تحمیل می‌شود. به خاطر داشته باشید که وقتی در گذشته زنان همه‌ی کارهای خانه از قبیل آشپزی، بچه‌داری و نظافت را به عهده داشتند، دیگر مجبور نبودند بیرون از خانه نیز کار کنند. همان‌طور که مردها نیاز دارند در پایان یک روزکاری استراحت کنند، زنان نیز نیاز دارند که استراحت و تفریح داشته باشند، اگر زنان چند ساعتی از روز بیرون از خانه کار می‌کنند، حق دارند که قسمتی از درآمد خودشان را نیز صرف کمک گرفتن از یک مستخدم کنند تا او در کارهای خانه به آنها کمک کند. امروزه مشغله‌ی زندگی‌ها بسیار زیاد شده است، بنابراین حتی زنان خانه‌دار نیز می‌توانند از کمک یک مستخدم بهره‌مند شوند.

> امروزه زن و شوهرها مشغله‌ی بسیاری دارند، بنابراین کمک گرفتن از یک مستخدم، برای آنها بسیار خوب است

اگر زنان از این نوع کمک‌ها محروم شوند، باید فشار زیادی را تحمل کنند، بنابراین از همسرشان نیز توقعات نابه‌جایی خواهند داشت. وقتی زنی بعد از یک روز سخت کاری و تلاش کردن خسته باشد، دیگر تاب و توان انجام کارهای اضافی را ندارد واگر شوهرش از او انتظار انجام کاری را

داشته باشد، از کوره در خواهد رفت و این کار باعث به‌وجود آمدن دعوا و مشاجره میان آنها خواهد شد. استخدام یک مستخدم می‌تواند به زن و شوهرهایی که مشغله‌ی زیادی دارند، کمک بسیاری کند.

۶ـ به اولویت‌های زندگی خودتان توجه کافی داشته باشید

زنان اغلب بیش از حد مسؤولیت‌پذیر هستند. اگر آنها کارهایشان را اولویت‌بندی کنند و ببینند انجام چه کاری از بقیه مهمتر است، می‌توانند از فشار کاری خودشان کم کنند و احساس نکنند که مجبورند همه‌ی کارهایشان را با هم انجام دهند. در این صورت دیگر آنها احساس نمی‌کنند که انجام همه‌ی کارهایشان ضرورت دارد و اکسیتاکسین خون‌شان بالا می‌رود.

این احساس مسؤولیت زنان نشان‌دهنده‌ی توجه آنان به افراد خانواده است. از طرفی دیگر این ویژگی آنها ممکن است به خاطر بی‌اعتمادی آنها به دیگران باشد. یک زن ممکن است در اعماق وجودش فکر کند که اگر انتظارات دیگران را برآورده نکند، آنها ممکن است او را دوست نداشته باشند. وقتی زنی به دیگران اجازه می‌دهد که آنها اولویت‌های زندگی او را برایش مشخص کنند، باور می‌کند که شوهرش به او توجه ندارد و مسؤول است که اولویت‌های کاری او را مشخص کند نه خودش را.

وقتی به خودتان توجه ندارید، احساس می‌کنید که همسرتان نیز به شما توجه کافی ندارد.

اما مردها این‌گونه نیستند. اگر مردها به اولویت‌ها و برنامه‌های زندگی خودشان توجه نداشته باشند و فرد دیگری برای آنها برنامه‌ریزی کند، آنها احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند، گوشه‌گیر می‌شوند و انفعالی برخورد

می‌کنند. در این صورت وقتی همسرشان انتظارات آنهار ا برآورده نمی‌کنـد، آنها عصبانی می‌شوند و به جای این‌که بـا همـسرشان احـساس همـدردی کنند از او عصبانی و دلخور می‌شوند.

از نظر مریخی‌ها توجه کردن به اولویت‌ها و اهداف زندگی یعنی این‌کـه آنها سر حرف و قول خودشان باشند و برای رسیدن به اهداف‌شـان تـلاش کنند. اگر مردی قول دهد که کاری را انجام دهد، نهایت سـعی خـودش را می‌کند تا به قول خودش وفادار باشد و کارش را به نحو احسن انجام دهـد. اگر او نتواند روی قول خودش بماند، سعی می‌کنـد کـه تجدیـدنظر کنـد و قولی را بدهد که به آن وفادار بماند. این نوع نگـرش مـردان باعـث تولیـد تستسترون در خون آنها می‌شود و به آنها اجازه می‌دهد که وقتی اسـتراحت می‌کنند، خیال‌شان راحت باشد و تستسترون خون آنها بالاتر رود.

وقتی دیگران از مردان قدردانی و تشکر می‌کنند، آنها از نظر شخصیتی رشد می‌کنند و افرادی محکم و استوار می‌شوند، مردان با اولویت‌گـذاری در کارهایشان و سعی در انجام تعهدات‌شان خـود واقعـی‌شـان را بـه دیگـران نشان می‌دهند. ولی زمانی‌که مرد برای انجام تعهـدات و کارهـایی کـه بـه عهده‌ی اوست سعی و تلاش زیاد نکند و در این راه از خودگذشتگی ننماید، احساس می‌کند که قربانی شده و دیگران نگاه منفـی بـه او دارنـد. چنـین مردی به گذشته و مواقعی که دیگـران سـر قـول خودشـان نبودنـد و او را ناراحت کردند، فکر می‌کند. اگـر ایـن مـرد نتوانـد بـرای کارهـای خـودش اولویّت‌گذاری کند، دیدگاه منفی نسبت به همه چیز خواهد داشت و مرتـب همسرش را به خاطر ناراحت‌کردنش سرزنش می‌کند. چنین مردی فراموش می‌کند که همسرش قبلاً همواره حامی او بوده است.

۷ـ به دوستی‌های خودتان توجه کنید

اشکالی ندارد که همسر شما صمیمی‌ترین دوست شما باشد، ولی علاوه بر او شما باید دوستان دیگری نیز داشته باشید. وقتی به دوستی با دیگران فکر می‌کنیم و دوستی نداریم، سعی می‌کنیم این کمبود عاطفی خودمان را با همسرمان جبران کنیم. ما باید به‌جز همسرمان به دنبال دوستان دیگری نیز باشیم تا بیش از حد از همسرمان توقع نداشته باشیم. همه‌ی ما به دوست نیاز داریم. دوستی با دیگران باعث می‌شود که اکسیتاکسین خون زنان بالا برود. به‌طور کلی داشتن چند دوست برای مردان کافی است، ولی از آنجا که زنان سریع اکسیتاکسین خون‌شان را از دست می‌دهند، به دوستان بیشتری نیاز دارند.

اگر زنان دوست نداشته باشند، انتظار دارند که شوهرشان دوست صمیمی آنها باشد و مثل آنها به حرف زدن و پهن کردن سفره‌ی دلش مردان شروع کند. نیز اگر به‌جز همسرشان دوستی نداشته باشند، انتظار دارند همسرشان مثل یک مرد با آنها باشد و به هر چیزی گیر ندهد و سخت‌گیر نباشد. این انتظارات نادرست از همسرمان باعث رنجش و ناراحتی او می‌شود.

نکته‌ی دیگری نیز هنوز مانده که ارزش مطرح کردن را دارد و آن لذتی است که زن و شوهر از دیدن یکدیگر در خانه تجربه می‌کنند. اگر بین زن و شوهر حریمی رعایت شود، جذابیت آنها در چشم یکدیگر بیشتر خواهد شد. وقتی نامزدها یا زن و شوهرها همیشه در کنار یکدیگر هستند، دیگر نمی‌توانند طعم انتظار برای رسیدن به یکدیگر را بچشند.

۸ ـ از اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید

یکی از مسائلی که باعث می‌شود زنان احساس استرس و نگرانی داشته

باشند، جدایی آنها از خانواده‌شان است. خانواده برای مردان نیز مهم می‌باشد، ولی برای زنان اهمیت بیشتری دارد. چون جوّ صمیمی خانواده برای آنان یکی از مهمترین منابع تولید اکسیتاکسین می‌باشد. گذراندن اوقات در کنار اعضای خانواده و در جوّ صمیمی آنان برای تقویت روحیه‌ی افراد بسیار مهم است، چون همه دوست دارند، ریشه و اصل و نسب خودشان را بشناسند و بدانند که به چه خانواده‌ای تعلّق دارند. خانواده‌ی ما بنیان و پایه‌های زندگی ما را تشکیل می‌دهند چون علاوه بر همسرمان آنها تنها افرادی هستند که عشق و محبت بی‌دریغ‌شان را نصیب ما می‌کنند. حتی اگر آنها ما را دوست نداشته باشند باز آنها برای ما باارزش هستند.

وقتی سعی می‌کنیم رضایت اعضای خانواده‌مان را نسبت به خودمان طلب کنیم، متوجه می‌شویم که نباید از همسرمان توقعات بیجا داشته باشیم. اگر به این نیاز خودمان توجه نداشته باشیم و به خانواده‌ی خودمان توجه نکنیم ممکن است انتظارات بیجایی از همسرمان داشته باشیم و توقع داشته باشیم او نیازهای عاطفی ما به خانواده را برایمان برطرف کند. و یا این‌که ممکن است وقتی همسرمان در کنار خانواده‌ی خودش است، به او حسادت کنیم. در این شرایط ناخودآگاه از همسرمان انتظار داریم که جای خانواده‌ی ما را برایمان پر کند. البته این شیوه تهدیدی زندگی مشترک ما می‌باشد.

۹ـ به دعا و عبادت پناه ببرید و به خداوند و ائمه توسل کنید

همه‌ی انسان‌های روی کره‌ی زمین تا حدی به معنویات توجه دارند. معمولاً افرادی که به سوی معنویات پناه می‌آورند، در درون خودشان چنین

نیازی را احساس می‌کنند. اگر افراد، این نیاز خودشان را برآورده نکنند و به آن توجه نداشته باشند، مثل سایر نیازهای برآورده‌نشده‌ی دیگرشان، چشم به حمایت‌های همسرشان می‌دوزند تا او این نیازهایشان را برآورده کند. حتی افرادی که مذهبی نیستند نیز به معنویات و بهره‌مندشدن از الطاف الهی نیاز دارند. بودن در کنار افراد مذهبی، باعث می‌شود که ما نیز به عقاید آنها پی ببریم و بفهمیم که چه چیزهایی واقعاً در زندگی ما مهم هسستند. اگر از معنویات بهره‌مند نشویم، خودمان را از یکی از مهمترین منابع و موهبت‌های الهی محروم کرده‌ایم و مانع رشد معنوی خودمان شده‌ایم.

اگر از معنویات فاصله بگیریم، در زندگی‌مان رشد نمی‌کنیم و زندگی برایمان خسته‌کننده و کسل‌کننده خواهد شد.

خواندن کتاب‌هایی از نویسنده‌های مورد علاقه‌مان نیز می‌تواند برای ما چاره‌ساز باشد و الهام‌بخش. گوش کردن به موسیقی‌های خوب و یا نواختن موسیقی نیز می‌تواند برای ما الهام‌بخش باشد.

۱۰ـ به مراسم و روزهای خاص زندگی‌تان توجه کنید

اگر به مراسم و موقعیت‌های خاص زندگی‌مان مثل، مراسم مذهبی، اعیاد، جشن‌های ملی و مذهبی، مراسم ازدواج، سالگرد ازدواج و تولدمان توجه نداشته باشیم، از همسرمان انتظار داریم که همیشه مراسم و موقعیت‌های خاصی برای ما به‌وجود آورد و ما را خوشحال کند.

وقتی زنان در چنین مراسمی به طور داوطلبانه شرکت می‌کنند و خودشان را وقف دیگران می‌نمایند، اکسیتاکسین خون‌شان بالا می‌رود، مردان نیز وقتی می‌بینند که از خدماتی که آنها برای دیگران انجام

می‌دهند در جلوی جمع قدردانی می‌شود، تستسترون خون‌شان بالا می‌رود. زنان بیش از مردان نیاز دارند که احساس خاص بودن و مهم بودن داشته باشند. در زندگی زن و شوهرها وقتی مردی کار خاصی برای همسرش انجام می‌دهد، مثلاً غذای مورد علاقه‌ی یا شیرینی مورد علاقه‌ی او را برایش می‌خرد، زن احساس مهم بودن پیدا می‌کند. انجام این کارهای کوچک به طور مستمر باعث می‌شود که تغییر به‌سزایی در زندگی زنان ایجاد شود. اما اگر زن و شوهر و در مراسم و اعیاد خاص شرکت نکنند و در آن مراسم، زن نتواند عشق و محبت بی‌دریغ خودش را نثار دیگران کند، حتی این کارهای کوچک نیز نمی‌تواند نیازهای عاطفی او را برآورده کند و او احساس کند که فردی مهم است. وقتی دیگران قدر کارهای مردان را می‌دانند و از آنها تشکر می‌کنند، آنها احساس خاص و مهم بودن پیدا می‌کنند. وقتی دیگران به موفقیت‌های مردان پی می‌برند و آنها را تحسین می‌کنند، برای آنها بسیار مهم است و آنها احساس مهم بودن و باارزش بودن می‌کنند.

۱۱ـ به زندگی زن و شوهرهای دیگر توجه کنید و در کنار آنها باشید

گذراندن اوقات‌مان در کنار زن و شوهرهای دیگر تجربه‌ی بسیار خوبی برای ما خواهد بود. این کار به شما اجازه می‌دهد که نه تنها در کنار همسرتان باشید، بلکه او را از زاویه‌ی دید دیگران ببینید و درک کنید.

وقتی در کنار زن و شوهرهای دیگر هستیم، از ماجراها و اتفاقاتی که در زندگی‌مان می‌افتد، برای آنها تعریف می‌کنیم. در کنار همسرمان هیچ‌گاه چنین اتفاقاتی را مطرح نمی‌کنیم، چون او با ما بوده است و خودش می‌داند چه اتفاقی برایمان افتاده است، ولی دوستان‌تان از این ماجراها بی‌خبر

هستند، بنابراین گفتن این ماجراها یا هر اتفاق جدیدی کـه در زنـدگی‌تـان می‌افتد، باعث می‌شود که احساس تازگی و طراوت پیدا کنید و فکر نکنیـد که زندگی‌تان دچار روزمره‌گی شده است.

دیدن همسرمان از زاویه‌ی دید دیگران باعث می‌شود که نگرش جدیدی نسبت به او و ویژگی‌های او پیدا کنیم و دیگر او همان فرد قدیمی برایمان نباشد.

صحبت کردن درباره‌ی اتفاقات روزمره و اخبار روز جهان در حـضور زن و شوهرهای دیگر، باعث می‌شود که نگرش و دیدگاه ما نسبت بـه مـسائل مختلف تغییر کند و از دیدگاه دیگران نیز باخبر شویم. دیـدن همـسرمان از زاویه‌ی دید دیگران باعث مـی‌شـود کـه نگـرش جدیـدی نـسبت بـه او و ویژگی‌های او پیدا کنـیم و دیگـر او همـان فـرد قـدیمی برایمـان نباشـد. گذراندن اوقات‌مـان در کنـار زن و شـوهرهای دیگـر مزیّـت دیگـری نیـز برایمان دارد. حرف زدن با یک نفر آن هم همسرمان باعث می‌شود کـه در طول زندگی‌مان فقط برخی از جنبه‌ها و ابعاد وجودی ما برای خودمـان و او شناخته شود، اما حرف زدن با دیگران باعث می‌شود که ما بـه سـایر ابعـاد وجودی‌مان پی ببریم و در نهایت همسرمان نیز به ابعاد جدید شخصیتی ما پی ببرد.

۱۲ـ به دنبال ادامه‌ی تحصیل باشید

یکی از راه‌هایی که ما می‌توانیم به‌وسیله‌ی آن تازگی را در زنـدگی‌مـان حس کنیم، ادامه دادن تحصیلات است. ادامه‌ی تحصیل باعث می‌شود کـه ما با افراد زیادی در زنـدگی‌مـان آشـنا شـویم و ایـن کـار باعـث افـزایش هورمون‌های مفید بدن‌مان می‌شود. یادگیری چیزهای جدید نه تنها باعـث

ترشح هورمون‌های مفید در بدن‌مان می‌شود، بلکه باعث رشد سلول‌های مغزی ما نیز می‌شود. شرکت کردن در کلاس‌های دانشگاه شهرمان یا حتی حضور در جلسات آموزش خانواده باعث می‌شود که ما احساس انرژی و شادابی کنیم. وقتی چیز جدیدی را می‌آموزیم، یکی از ابعاد کشف‌نشده‌ی وجودمان برایمان آشکار می‌شود و به آن پی می‌بریم. این شکسته شدن درونی ما باعث می‌شود که زندگی‌مان دچار روزمره‌گی نشود و طعم طراوت و شادابی را در آن بچشیم. اگر در زندگی‌مان به دنبال یاد گرفتن مطالب جدید نباشیم، زندگی‌مشترک‌مان برایمان کسل‌کننده خواهد شد. وقتی در کلاس‌های مختلف شرکت می‌کنیم و چیزهای متفاوتی را از دیگران یاد می‌گیریم، دنیای جدیدی مقابل دیدگان‌مان قرار می‌گیرد و زندگی مشترک‌مان برایمان جالب‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌شود.

۱۳ـ در جلسات آموزشی خانواد یا روانشناسی شرکت کنید

وقتی مشکلاتی از دوران کودکی‌مان داریم و هنوز آن مشکلات برای ما حل نشده‌اند، نباید آنها را وارد زندگی مشترک‌مان کنیم. اگر در گذشته از حمایت‌های والدین‌تان محروم بوده‌اید، سعی نکنید بعد از ازدواج از همسرتان توقع داشته باشید که نقش والدین شما را برایتان بازی کنند. در این شرایط بهتر است به یک روانشناس مراجعه کنید. با مراجعه کردن به روانشناسان و کمک گرفتن از آنها می‌توانید نیازهای خودتان را برطرف کنید و عقده‌های دوران کودکی‌تان را باز کنید.

در جلسات خصوصی مشاوره و روانشناسی ما این فرصت را پیدا می‌کنیم که به احساسات و عقاید درونی خودمان پی ببریم و بدون این‌که

ترس و واهمه‌ای از حرف زدن و بیان عقایدمان داشته باشیم و بترسیم که باید به حرف‌هایی که می‌زنیم متعهد باشیم، خودمان را تخلیه کنیم وقتی زن و شوهرها هیچ کس را برای حرف زدن و درددل کردن ندارند و فقط با همسرشان درددل می‌کنند، دچار مشکلات بسیاری می‌شوند و زن و شوهرهای بسیاری از این قبیل هستند که مشکلات زیادی را تجربه می‌کنند. این زن و شوهرها یا مجبورند اصلاً با همسرشان حرف نزنند و احساسات خودشان را نادیده بگیرند و یا این‌که با حرف‌زدن در شرایط و زمان نامناسب باعث ناراحتی و رنجش همسرشان می‌شوند. جلسات مشاوره‌ی فردی و یا خانواده می‌تواند برای افراد بسیار مناسب باشد. این کار همچنین باعث می‌شود که باری از دوش همسرمان برداشته شود و او مجبور نباشد معلم، مشاوره باشد و حتی نقش والدین ما را بازی کند.

زن و شوهرهایی که کسی را برای درددل کردن و حرف زدن ندارند، بسیار آسیب می‌بینند.

مشاوره گرفتن از مشاوران خوب به زندگی ما ثبات و پایداری می‌دهد، چون می‌توانیم از این طریق با دید بهتری به خودمان نگاه کنیم. این روش به خصوص برای زنان مناسب است چون با حرف زدن اکسیتاکسین خون آنها بالا می‌رود و همان‌طور که می‌دانید اکسیتاکسین هورمون ضدّ استرس است. علاوه بر این وقتی زنان فرصت این را پیدا می‌کنند که با خیال راحت با کسی درددل کنند، دیگر انتظار ندارند که شوهرشان همیشه پای حرف‌های آنها بنشیند و احساسات و عواطف آنها را درک کند حرف زدن برای مردان نیز مفید است. وقتی آنها رازی را با کسی در میان می‌گذارند، سبک می‌شوند و دیگر مجبور نیستند همه‌ی مسائل فکری خودشان را به صورت راز درون خودشان نگه دارند، چون می‌ترسند که مبادا کسی به نقطه‌ضعف‌های آنها پی ببرد.

۱۴ـ جلب حمایت دیگران

کمک گرفتن از دیگران یکی از مهمترین منابع تولید هورمون‌های مفید در بدن‌مان می‌باشد. زنان امروزی نمی‌توانند مثل مادران‌شان از حمایت‌های زنان دیگر بهره‌مند شوند، در جمع آنان باشند و با آنها درددل کنند. آنها نمی‌توانند در محیط جسمی و غیر کاری خودشان با زنان دیگر ارتباط داشته باشند. حرف زدن و درددل کردن با دیگران آن هم بدون این که به دنبال یافتن راه‌حل برای مشکلات‌شان باشند، برای زنان بسیار مفید است و می‌تواند یکی از منابع عظیم تولید اکسیتاکسین در بدن آنها باشد. حتی انتظار کشیدن برای ملاقات زنان دیگر و در جمع آنها بودن نیز برای زنان مفید است و باعث ترشح هورمون‌های ضدّ استرس در بدن آنها می‌شود.

> در زندگی همه‌ی ما چیزهایی وجود دارد که فقط هم‌جنس ما می‌تواند آنها را درک کند و بس. پس گاهی فقط زنان حرف یکدیگر را می‌فهمند و فقط مردان حرف یکدیگر را درک می‌کنند.

محیط کار اغلب، بیشتر چیزهایی که مردان به دنبال آن هستند را در اختیار آنها قرار می‌دهد و آنها می‌توانند در آن محیط، بسیاری از نیازهای خودشان را برآورده کنند. اما شرکت کردن در جلسات گروهی مردان باعث می‌شود که آنها بدون این‌که نگران اصلاح کردن رفتارها و گفته‌های خودشان باشند، در مورد زندگی‌شان با سایر مردها حرف بزنند. رفتن به سینما، رفتن به سالن‌های ورزش یا تماشای مسابقه‌های ورزشی با دوستان نیز می‌تواند یکی از مهمترین منابع تولید تستسترون برای مردان باشد.

جالب است که بدانید که اگر مرد فقط با همسرش دوست باشد و دوست دیگری نداشته باشد و اوقات زیادی را با او صرف کند، تستسترون

خونش به شدت پایین می‌آید. علامت و نشانه‌ی این حالت این است که این دسته از مردان با مرور زمان وقتی در کنار همسرشان هستند احساس خستگی می‌کنند و یا این که احساس می‌کنند نمی‌توانند نفس بکشند. اما این مسأله تقصیر زن نیست، بلکه مرد باید اوقات بیشتری را با دوستانش سپری کند.

۱۵ـ به نیازمندان و فقرا و کودکان یتیم کمک کنید

همه‌ی ما نیاز داریم که بدون چشمداشت به دیگران عشق ورزیم و به آنها محبت کنیم. وقتی بدون چشمداشت به دیگران محبت می‌کنیم، احساس می‌کنیم که در این دنیا جایگاهی داریم و می‌توانیم انسان مفیدی باشیم. یکی از اهداف آفرینش ما این است که در خدمت خلق باشیم و با دیگران به عدالت رفتار کنیم، اما گاهی در میان طوفان حوادث زندگی این مسأله را به کلی فراموش می‌کنیم. ما باید سعی کنیم تا جایی که می‌توانیم در زندگی‌مان به خاطر دیگران تلاش کنیم و ازخودگذشتگی نشان دهیم.

عشق ورزیدن و محبت کردن به خصوص به کسانی که به ما نیاز دارند و نمی‌توانند در قبال محبت‌های ما کار زیادی برایمان انجام دهند، بسیار شیرین است. ما با مراقبت کردن از بچه‌ها، کمک کردن به فقرا و نیازمندان، بدون هرگونه چشمداشتی، دست آنان را می‌گیریم و از این‌که توانسته‌ایم به این افراد کمک کنیم، لذت می‌بریم.

کمک کردن به افرادی که به شدت به ما نیاز دارند، برایمان بسیار راحت‌تر است. ما راحت‌تر می‌توانیم عشق و محبت خود را نثار چنین افرادی کنیم.

یکی از دلایلی که باعث می‌شود افراد در اوایل زنـدگی مـشترک‌شـان، احساس خوشبختی کنند، این است که در آن روزها بیـشتر بـه همـسرشان محبت می‌کنند ولی انتظار دارند که روزی او محبت‌هایشان را جبران کنـد. با گذشت زمان اگر آنها عشق و محبت طـرف مقابـل را ببیننـد و احـساس کنند که او محبـت‌هـای آنهـا را جبـران نمـی‌کنـد، کـم‌کـم رنجـش‌هـا و دلخوری‌ها به‌وجود می‌آید و زن و شوهران از هم فاصله می‌گیرنـد و کمتـر به هم محبت می‌کنند، این نوع عشق‌ورزی و محبت کردن شـرطی اسـت، یعنی ما از طرف مقابل‌مان انتظار داریم که محبت ما را جبران کند. ما بایـد از همسرمان تشکر کنیم که به ما نشان می‌دهد عشق و محبـت او نـسبت به ما شرطی است، ولی با فهمیدن این مطلب از دست او ناراحت می‌شویم. مشکل اصلی اینجاست که ما بـدون قیـد و شـرط بـه همـسرمان محبـت نمی‌کنیم، به همین دلیل است که ناراحت می‌شویم. عشق مـا یـک عـشق شرطی است، اگر بدون هیچ قید و شرطی به افرادی که شدیداً به کمک ما نیاز دارند، کمک کنیم، به طعم شیرین این نوع عشق‌ورزی و محبت کردن پی می‌بریم. در این صورت دیگر در وجودمان احساس خـلاء نمـی‌کنـیم و می‌توانیم با تمام وجودمان به همسرمان نیز عشق بورزیم.

۱۶ـ کتاب بخوانید، فیلم ببینید، به سینما یا تئاتر بروید

کتاب خواندن، تماشای تلویزیون و فیلم‌های خوب و یا رفتن بـه سـینما باعث می‌شود که ما احـساس تـازگی و طـراوت کنـیم. سـعی کنیـد بـرای خودتان برنامه‌ریزی کنید و تفریح و سرگرمی برای خودتان داشته باشید تـا انتظار نداشته باشید که همسرتان شما را سرگرم کند، فـیلم‌هـای اکـشن و

هیجان‌آمیز باعث تولید تستسترون در خون مردان می‌شود. از طرفی دیگر فیلم‌های عاشقانه و رمانتیک باعث تولید اکسیتاکسین در خون زنان می‌شود. خواندن کتاب‌های خوب نیز باعث افزایش ترشح هورمون‌های مفید در بدن زنان و مردان می‌شود، یکی دیگر از مزایای خواندن کتاب و تماشای فیلم این است که شما با این کار از ماجرای زندگی دیگران آگاه می‌شوید و تجربه‌ی شما زیاد می‌شود و با این کار به اتفاقاتی که در زندگی خودتان رخ می‌دهد نیز بیشتر توجه می‌کنید. بنابراین با دیدن ماجراهای زندگی دیگران، سر حرف‌های شما با همسرتان باز می‌شود و به او چیزهایی می‌گویید که اگر آن فیلم‌ها را ندیده بودید و یا آن کتاب‌ها را نخوانده بودید حرفی برای گفتن نداشتید.

۱۷ـ به تغذیه‌ی خود و ورزش اهمیت دهید

قبلاً به‌طور مفصل در مورد اهمیت تغذیه‌ای سالم و ورزش کردن با هم بحث کردیم. اگر رژیم غذایی مناسبی نداشته باشید و به مقدار کافی ورزش و پیاده‌روی نکنید، دچار نوسانات خلق و خو، اضطراب و حتی افسردگی خواهید شد. نتایج تحقیقات نشان داده که ورزش کردن مثل یک نوع داروی ضدّ افسردگی عمل می‌کند و از هر نوع داروی ضدّ افسردگی بهتر است. حتی انجام ورزش‌های سبک، آن هم چند روز در هفته باعث می‌شود که احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم. اندروفینی که با انجام حرکات ورزشی در بدن‌مان تولید می‌شود نه تنها دردهای فیزیکی ما را از بین می‌برد، بلکه باعث افزایش اعتماد به نفس ما نیز می‌شود، وقتی حال و حس خوبی نداریم، نمی‌توانیم به دیگران محبت کنیم و یا محبت آنها را درک کنیم. اگر به تغذیه‌ی خودمان، اهمیت خوردن مکمل‌های غذایی و

ثابت نگه داشتن قند خون‌مان توجه کنیم، تغییرات بسیاری در زندگی فردی و زندگی مشترک‌مان مشاهده خواهیم کرد. بهبود زندگی مشترک‌مان، ضرورتاً به معنی بیشتر دوست داشتن همسرمان نیست، بلکه به این معنی است که کیفیت زندگی‌مان را بهبود ببخشیم و انرژی بیشتری برای تقسیم شادی‌هایمان با همسرمان داشته باشیم.

نتیجه‌ی تحقیقات نشان داده است که ورزش کردن بهترین داروی ضدّ افسردگی است.

نخوردن غذاهای آماده، باعث می‌شود که بعد از گذشت چند روز ما کمتر احساس خستگی داشته باشیم، استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب برای بدن و مغزمان باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود و در نتیجه موادّ شیمیایی مفید چون دوپامین و سرتونین در بدن‌مان ترشح می‌شود، اگر تغذیه‌ی خوبی نداشته باشیم، احساس خوبی نداریم و فکر می‌کنیم زندگی مشترک‌مان مشکلی دارد.

۱۸ـ به خواب خودتان توجه کنید

معمولاً افراد کمتر می‌خوابند تا بتوانند کارهای بیشتری را انجام دهند. آنها نمی‌دانند که اگر خواب خوبی داشته باشند، استرس‌شان کم می‌شود و می‌توانند در مدت زمان کمتری، کار بهتری را ارائه کنند. کمبود خواب باعث می‌شود ما دچار استرس شویم و استرس باعث می‌شود که نتوانیم به راحتی بخوابیم، اگر به خواب خودتان توجه داشته باشید، می‌توانید هرروز با انرژی کافی روز خودتان را شروع کرده و با خوش‌بینی کارهایتان را انجام دهید.

داشتن خواب خوب شبانه باعث می‌شود که شما همه‌ی خستگی‌ها،

یأس و ناامیدی‌ها و مشکلات روزمره‌ی خودتان را فراموش کنید. اگر در پایان یک روز کاری نگران و ناراحت هستید، به جای این‌که سراغ همسرتان بروید و با او حرف بزنید و خواب خوش شبانه را از او نیز بگیرید، بهتر است به رختخواب بروید و بخوابید و به ذهن‌تان اجازه دهید همه چیز را برای شما بررسی کند. صبح که از خواب بیدار شدید می‌بینید که مشکلی که از آن رنج می‌بردید، آنقدرها هم که فکر می‌کنید بزرگ نیست و راحت‌تر می‌توانید با آن کنار بیایید.

معمولاً من می‌بینم که زن و شوهرها با زیاد حرف زدن درباره‌ی مشکلات‌شان، زندگی مشترک‌شان را خراب می‌کنند. اگر آنها شب‌ها راحت بخوابند، صبح‌ها بیشتر مشکلات‌شان برایشان عادی به نظر می‌رسد و دیگر مجبور نیستند در مورد ناراحتی‌ها و ناکامی‌های خودشان مدام حرف بزنند. وقتی در زندگی‌مان مجبوریم فشار و استرس زیادی را تحمل کنیم، به خواب بیشتری نیز نیاز داریم.

رؤیاهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید

اگر به نیازهایی که در این قسمت گفته شد توجه کنید، نه تنها می‌توانید زندگی خوبی که شایستگی آن را دارید، داشته باشید، بلکه با محبت کردن به همسرتان، احساس رضایت و خوشبختی شما نیز در زندگی‌تان بیشتر می‌شود، اگر ظرف‌های عشقی درون وجودتان را از حمایت‌ها و محبت‌های دیگران سیراب کنید، احساس می‌کنید که باید بیشتر در خدمت خانواده‌ی خودتان باشید و فکر نمی‌کنید که انرژی و توانایی برای شما باقی نمانده تا بتوانید به فکر دیگران باشید. بهره‌بردن از عشق و محبت دیگران یکی از مهمترین روش‌هایی است که من

می‌شناسم و به زن و شوهرها توصیه می‌کنم تا بتوانند زندگی خوب و سعادتمندی داشته وروياهای خودشان را به واقعیت تبدیل کنند، اما اگر نسبت به این راهکار دید درستی نداشته باشید، شاید استفاده از آن برایتان چندان مفید نباشی. اگر سعی کنید از حمایت‌های دیگران بهره‌مند شوید، ولی نگرش درستی نسبت به این مسأله نداشته باشید، ممکن است از این حمایت‌ها به ضرر خودتان و زندگی مشترک‌تان استفاده کنید.

اکنون برایتان در مورد این مسأله با آوردن مثال‌هایی، بیشتر حرف می‌زنم و می‌گویم که چگونه سوء استفاده از این نوع حمایت‌ها باعث می‌شود که ما ضرر کنیم و هورمون‌های مفیدی در بدن‌مان ترشح نشوند. مثلاً زن به شوهرش می‌گوید: دوستان من منو همین‌طوری دوست دارند، پس تو چرا منو دوست نداری؟ چه تعطیلات خوبی، اگه دوستم هم می‌تونست با ما به این تعطیلات بیاد، بیشتر بهمون خوش می‌گذشت.

«چرا تو منو درک نمی‌کنی، همه‌ی دوستام منو می‌فهمند، به جز تو».

«در محل کارم همه احساس می‌کنند که من آدم باهوشی هستم، تو چرا اینجوری فکر نمی‌کنی؟»

«دوست دارم توی جمع دیگران باشم، کاش همسرم هم همین‌طور بود».

«همسرم دوست نداره فیلم‌های اکشن و هیجانی ببینه و وقتی من می‌رم سینما توی خونه می‌شینه. کاش اون هم با من می‌اومد سینما».

«شوهر دوستم آشپز ماهریه. کاش شوهر من هم کمی آشپزی بلد بود تا من می‌تونستم کمی استراحت کنم».

«رفتن به بازار کشاورزها و خرید کردن از اونا برام خیلی جالبه، کاش شوهرم هم با من می‌اومد و با هم اونجا می‌رفتیم.»

«کلاس موسیقی رو خیلی دوست دارم ولی چه فایده شوهرم همرام نمی‌یاد و فقط دوست داره جلوی تلویزیون لم بده و تلویزیون تماشا کنه».

«چه غروب خورشید زیبایی، ولی حیف که شوهرم مشغول حرف زدن با تلفنه و نمی‌یاد این غروب زیبا رو تماشا کنه».

«به اون زن و شوهر خوشبختی که اونجا نشستن نگاه کن. شوهر منم قبلاً منو این‌طوری بغل می‌کرد».

در هر یک از جملات فوق، ما بر ویژگی‌هایی که همسرمان ندارد تمرکز می‌کنیم، نه بر خصوصیات مثبت او. در این صورت محبت‌های او را نادیده می‌گیریم. ما به جای این‌که از محبت همسرمان و دیگر افرادی که به ما محبت می‌کنند خوشحال و راضی باشیم، با دیدن کارهای دیگران احساس می‌کنیم که قربانی شده‌ایم و کسی به ما توجه ندارد. به جای این‌که بیشتر به فکر همسرمان باشیم و قدر او را بدانیم، کمتر این کار را می‌کنیم. تنها چیزی که اینجا واضح است، این است که هرقدر بیشتر از محبت دیگران و نعمت‌های خداوند بهره‌مند می‌شویم، بیشتر همسرمان را به خاطر این‌که مثل دیگران نیست و مثل آنها با ما رفتار نمی‌کند و محبتش را نشان نمی‌دهد، سرزنش می‌کنیم. نباید انتظار داشته باشیم که همسرمان مثل دیگران باشد. اگر این‌طور بود پس ما چگونه می‌توانستیم معنی متفاوت بودن را تجربه کنیم و طعم چیزهای جدید و شیرین زندگی‌مان را بچشیم. شباهت‌های زندگی ما با دیگران شاید برایمان خوشایند باشد، ولی شباهت بیش از حد، باعث یکنواختی زندگی ما و کسل‌شدن ما می‌شود. تفاوت‌های افراد باعث جذابیت آنها می‌شود و باعث می‌شود که ما آنها را بیشتر دوست داشته باشیم. وقتی دیگر انتظار نداریم که همسرمان مثل ما باشد، مثل ما فکر کند و احساس کند، خودمان بیشتر مسؤولیت‌پذیر می‌شویم و می‌توانیم بدون چشمداشتی به او محبت کنیم و

انتظار نداشته باشیم که او انسان دیگری باشد. حتی در این شرایط همسرمان نیز می‌تواند به ما بیشتر محبت کند. هیچ کس دوست ندارد مدیون محبت دیگران باشد، به خصوص اگر این محبت در یک زندگی خوشبخت و سعادتمند باشد که همسرمان برایمان فراهم کرده، اگر زن و شوهرها در زندگی‌شان احساس کنند که تحت فشارند و مجبورند آن‌طور که همسرشان می‌خواهد. باشند، عشق در زندگی‌شان می‌میرد و زندگی مشترک‌شان خراب می‌شود. بهتر است نگرش خودتان را تغییر دهید و مثلاً به خودتان بگویید: «خوب اگه شوهرم دوست نداره با من به کلاس موسیقی بیاد، من می‌تونم با یکی از دوستای دیگم به کلاس موسیقی برم. چنین تغییر نگرشی، زندگی شما را تغییر می‌دهد. در واقع شما با این کارتان می‌توانید همه‌ی رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید. همه‌ی ما شایستگی رسیدن به بهترین چیزها را داریم. اصلاً زندگی همین است و جز این نیست. فقط کافی است چشمان‌مان را باز کنیم و ببینیم چگونه می‌توانیم نیازهای خودمان را برطرف کرده و از حمایت‌های مورد نیازمان بهره‌مند شویم.

به اولویّت‌های زندگی‌تان توجه کنید

چگونه می‌توانیم بفهمیم که چه چیزی جزء اولویت‌های زندگی ماست؟ مطلبی که برایتان گفتم، یکی از عنوان‌های تیترهای یک مجله‌ی خانوادگی است، اما با به صدا در آمدن زنگ یک تلفن، ما می‌توانیم به این مسأله پی ببریم و یا این‌که شنیدن خبر زلزله‌ای در شهری که نامزدمان در آن زندگی می‌کند، می‌تواند ما را به خودمان بیاورد؟

وقتی احساس می‌کنیم ممکن است عزیزمان را از دست دهیم، یکدفعه همه چیز تغییر می‌کند و متوجه می‌شویم که عشق و دوست داشتن یک

نفر مهمترین چیز در زندگی ماست. اگر احساس کنیم که زندگی فناپذیر است و ممکن است هر لحظه عزیزترین فرد زندگی‌مان را از دست دهیم، به کیفیت زندگی مشترک‌مان فکر می‌کنیم. بهترین و بدترین خاطرات ما مربوط به تصمیماتی است که در زندگی مشترک‌مان گرفته‌ایم و در کنار همسرمان تجربه کرده‌ایم.

به نظر من، یکی از مهمترین عواملی که امروزه باعث می‌شود استرس و فشار زیادی را تحمل کنیم این است که به اولویت‌های زندگی‌مان توجه نداریم. یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌هایی که در زندگی‌مان داریم این است که می‌توانیم در کنار همسر و عزیزان‌مان زندگی کنیم، ولی اغلب، قدر این نعمت را نمی‌دانیم تا دیر شود و کار از کار بگذرد. من این ماجرا را از افراد سرطانی و بیماران قلبی که جان سالم به در برده‌اند، بسیار شنیده‌ایم آنها یکدفعه متوجه شده‌اند که اولویت‌های زندگی‌شان نادرست بوده و آنها به مسائل کم‌اهمیتی توجه می‌کردند. آنها در زندگی‌شان سخت کار کرده و پول و ثروت انباشته کرده‌اند، ولی قدر زندگی و عزیزانی را که در کنارشان زندگی می‌کردند را نمی‌دانستند. با این کارشان آنها خودشان را از لذت‌های زندگی‌شان محروم کرده‌اند. وقتی آنها به بیماری مبتلا شده بودند، یکدفعه متوجه این اشتباه خود شده بودند و فهمیده بودند که با زندگی خودشان و اطرافیان‌شان چه کاری کرده‌اند، از آن به بعد آنها قدر زندگی‌شان را بیشتر می‌دانستند.

متأسفانه این افراد برای پی بردن به این مسأله باید تاوان بسیاری بدهند و رنج بسیاری را نیز تحمل کنند. ما نباید منتظر بمانیم تا چنین تجربه‌ای را داشته باشیم تا از آن درس بگیریم. اگر از استرس و فشارهای خودمان کم کنیم، دیگر احساس نمی‌کنیم که برای دوست داشتن و محبت کردن به مهمترین افراد زندگی‌مان وقت و فرصت کافی نداریم.

بیماران قلبی و افراد مبتلا به سرطان بهتر می‌دانند که چه چیزی در زندگی‌شان از هرچیز دیگری مهمتر است.

ما باید یاد بگیریم که جنگل را مجموعه‌ای از درختانی که در آن است، بدانیم. یک مرد از جسم و روح خودش سبرای کار کردن و تأمین معاش خانواده می‌گذرد، ولی وقتی به خانه می‌آید آنقدر خسته است که حتی توان حرف زدن با اعضای خانواده‌اش را ندارد. زن نیز به همین ترتیب برای حمایت کردن از اعضای خانواده‌اش از جان و دل مایه می‌گذارد، ولی به خاطر این‌که آنها محبت‌های او را جبران نمی‌کند، از دست آنها ناراحت می‌شود. وقتی زن و شوهرها فشار و استرس زیادی را تحمل می‌کنند و زندگی‌شان پر از مشغله و گرفتاری است، فراموش می‌کنند که برای چه آفریده شده‌اند و در این دنیا باید چه کار کنند.

زن‌ها دوست دارند به دیگران کمک کنند و از کمک کردن به دیگران چشم‌داشتی ندارد. آنها با این کارشان به دیگران نشان می‌دهند که به آنها توجه دارند و مراقب آنها هستند. ولی وقتی آنها تحت فشار و استرس هستند و هورمون‌های مفید کمتری در بدن‌شان ترشح می‌شود، فراموش می‌کنند که با این کارشان روح خودشان را ارتقا می‌بخشد. در این صورت به جای این‌که به فکر دیگران باشند، مرتب آنها را به خاطر جبران نکردن زحمات‌شان سرزنش می‌کنند. برای زنان، لذتی بیشتر از خدمت کردن به عزیزان‌شان وجود ندارد، ولی وقتی آنها تحت فشار هستند، نمی‌توانند طعم چنین لذتی را بچشند.

مردان نیز دوست دارند به دیگران کمک کنند و به فکر آنها باشند. مردان بار سختی‌های کار روزانه و زندگی را با تمام وجودشان به دوش می‌کشند تا رفاه و آسایش عزیزان و خانواده‌شان را تأمین کنند. اگر مردان

خانواده‌ای نداشته باشند یا عشقی نداشته باشند، در زندگی‌شان احساس خلاء می‌کنند. حمایت کردن از همسر و فرزندان‌شان باعث می‌شود که زندگی برای آنها معنی و هدف پیدا کند. بنابراین وقتی زنی این پیام را به شوهرش منتقل می‌کند که کاری که او برایش انجام می‌دهد، کافی نیست و قدردان زحمات او نباشد، قلب او می‌شکند و تبدیل به سنگ می‌شود. اما ایجاد این تغییر آنقدر آهسته و به مرور زمان صورت می‌گیرد که هیچ‌کس متوجه آن نمی‌شود. امروزه زنان علاوه بر انجام کارهای خانه و خانه‌داری مسؤولیت‌هایی نیز در بیرون از خانه و محیط کارشان دارد، مردان نیز علاوه بر تأمین معاش خانواده مسؤولیت‌های جدیدی را باید عهده‌دار شوند. امروزه آنها باید از لحاظ عاطفی حامی همسرشان باشند تا او بتواند با استرس و فشارهای زندگی کنار بیاید.

اما حمایت‌هایی که زن از شوهرش انتظار دارد، در صورتی برای او مؤثر و مفید واقع خواهد شد که هر دوی آنها در سلامت و سعادتمندی یکدیگر مسؤولیت‌پذیر باشند و به خودشان نیز توجه کنند، برای این‌که بتوانیم زندگی مشترک خوب و همراه با عشق و محبت را تجربه کنیم، ابتدا باید یاد بگیریم که خودمان احساس خوشبختی کنیم و هورمون‌های بدن‌مان را به سطح تعادل برسانیم. این مطلب ربطی به عکس‌العمل و رفتارهای همسرمان نسبت به ما ندارد. وقتی به سلامتی خودمان به اندازه‌ی کافی توجه کردیم و با ایجاد تعادل در سطح هورمون‌های بدن‌مان، احساس خوبی داشتیم دیگر منتظر آن نمی‌مانیم که همسرمان به ما محبت کند، بلکه خودمان پیش‌قدم می‌شویم و از جان و دل‌مان برای او مایه می‌گذاریم.

فقط کافی است که عینک بدبینی را از چشمان‌مان برداریم و همسرمان را همان‌طور که هست ببینیم و دوستش داشته باشیم، شاید فکر کنید که

اگر دست از خواب و خیال بردارید و انتظار نداشته باشید که همسرتان همان‌گونه باشد که شما دوست دارید، زندگی عاشقانه‌ای نخواهید داشت، ولی من می‌گویم اصلاً این‌طور نیست. هیچ‌چیز بهتر از آن نیست که همسر خودتان را همان‌گونه که هست دوست داشته باشید و او را با خوبی‌ها و بدی‌هایش قبول داشته باشید. هیچ‌کس انسان کاملی نیست و همه خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. همه‌ی افراد آرزوی آن را دارند که دیگران آنها را همان‌طور که هستند دوست داشته باشند.

ما همچنین باید سعی کنیم که تنها چشم به حمایت‌ها و عشق همسرمان ندوزیم و از منابع دیگری نیز نیازهای عاطفی خودمان را برآورده کنیم. در این صورت زندگی سعادتمندی خواهیم داشت. جلب حمایت‌های دیگران و این‌که فقط چشم به حمایت و عشق همسرمان ندوزیم، زیرکانه‌ترین تصمیمی است که می‌توانیم در زندگی مشترک‌مان بگیریم. شاید این کار ما از نظر دیگران شکست ما باشد ولی اصلاً این‌طور نیست. اگر در زندگی مشترک‌مان انتظارات واقع‌بینانه‌ای از همسرمان داشته باشیم، این بدان معنی نیست که ما خودمان و خواسته‌هایمان را فدای او می‌کنیم. بلکه برعکس این یک نوع نگرش واقع‌بینانه است که زن و شوهرها در زندگی مشترک‌شان می‌توانند داشته باشند.

داشتن انتظارات واقع‌بینانه در زندگی مشترک‌مان به این معنی نیست که به دنبال خواسته‌های خودمان نباشیم و یا به چیزهای کمی قانع باشیم.

اگر خودمان سعی کنیم در زندگی‌مان از حمایت‌های لازم بهره‌مند شویم و بار این کار را فقط به دوش همسرمان نگذاریم، با این کارمان هورمون‌های مفیدی در بدن‌مان ترشح می‌شود و هر روز بیشتر از روز قبل

به عشق و علاقه‌ی میان ما و همسرمان اضافه می‌شود.

هر وقت احساس می‌کنید که از کمبود چیزی در زندگی مشترک‌تان رنج می‌برید، به نعمت‌های دیگری که خداوند به شما داده فکر کنید و ببینید که چقدر خوشبخت هستید. سعی کنید خودتان را مسؤول خوشبختی خودتان بدانید، چون در این صورت همسرتان می‌تواند به راحتی ده درصد سهمی که در خوشبخت کردن شما به عهده دارد را ایفا کند.

مسیر درست حرکت در زندگی‌تان را بیابید

زندگی مسیری است که در طیّ آن ما به نعمت‌هایی که در اختیار داریم، پی می‌بریم. نعمت‌هایی که خداوند به ما داده و همواره از آنها بهره‌مند می‌شویم. من می‌خواهم برای روشن‌تر شدن مطلب، ماجرایی را برایتان تعریف کنم.

من مردی را می‌شناسم که زندگی‌اش را وقت کمک کردن به دیگران کرده یود. او پولی که در زندگی‌اش پس‌انداز کرده بود را صرف انجام کارهای خیریّه‌ی بسیاری کرده بود، روزی باشگاهی را که در شهرمان ساخته بود به من نشان داد، با تعجب دیدم که افراد بسیاری که بدر آن باشگاه بودند، پیش او می‌رفتند و با او دست می‌دادند و سلام و احوال‌پرسی می‌کردند. آنها با او خیلی صمیمی بودند و او را با اسم کوچکش صدا می‌زدند. یکی دو روز بعد پلیس جسد او را در صندوق‌عقب اتومبیلش پیدا کرد. ظاهراً یکی از سارقان او را دزدیده بود. شاید او نیز یکی از افراد زیادی بوده که این مرد به آنها کمک کرده بود. فرد مهاجمی که به آن مرد حمله کرده بود، بعد از دیدن کیف پولش، دست و پای او را بسته و آن‌گاه او را داخل صندوق عقب اتومبیلش گذاشته بود.

علی‌رغم وجود رطوبت و گرمای شدید داخل صندوق عقب اتومبیل، او

چند ساعتی زنده مانده بود. من وقتی صندوق عقب اتومبیلش را دیدم، متوجه شدم که او برای زنده ماندن تلاش زیادی کرده بود، مثلاً پیچ‌های چراغ عقب اتومبیلش را باز کرده بود تا باعث ورود جریان هوا به داخل صندوق عقب شود و یا این‌که با یک پیچ‌گوشتی ضربه‌های زیادی به بدنه‌ی اتومبیل زده بود تا شاید کسی صدای او را بشنود.

اما هنوز قسمت تأسف‌انگیز این ماجرا را برایتان نگفته‌ام. من خودم داخل صندوق عقب آن اتومبیل دارز کشیدم و متوجه شدم که دکمه‌ای برای باز کردن در صندوق وجود داشت که در دسترس او بود. من متوجه شدم که با زدن آن دکمه می‌توانم از درون صندوق در آن را باز کنم. فقط کافی بود دستم را از درون حفره‌ی چراغ عقب اتومبیل بیرون بیاورم و آن را کمی به سمت چپ خم کنم و دستم را از آنجا خارج کنم. کار خیلی راحتی نبود، در عین حال انجام آن کار امکان‌پذیر بود. چند بار این کار را تکرار کردم و بالاخره توانستم در صندوق را باز کنم. از خودم پرسیدم چرا او نتوانسته این کار را انجام دهد. فکر کردم شاید احساس می‌کرده که باز کردن در صندوق برایش غیر ممکن بوده است. آن روز هیچ‌کس در اطراف اتومبیل آن مرد نبود و بنابراین کسی نمی‌توانست چیزهایی که می‌توانست ببیند و آن مرد نمی‌دید را به او بگوید.

مردی که داخل صندوق عقب اتومبیلش مرد، پدر من بود. خیلی دلم برایش تنگ شده است.

من گاهی مرگ پدرم را عاملی می‌دانم که باعث شد زندگی خودم را وقف پاسخ دادن به سؤال‌های دیگران کنم و به آنها یاد بدهم که چگونه مراقب سلامتی و زندگی مشترک‌شان باشند. من سعی می‌کنم به آنها نشان دهم که چگونه از مخمصه‌های زندگی‌شان جان سالم به در ببرند و درون صندوق‌های دربسته گیر نیافتند. من سعی می‌کنم دنیای بیرون آن

صندوق را که پدرم نمی‌توانست ببیند را به دیگران نشان دهم.

امیدوارم با خواندن این کتاب توانسته باشید کلیدهایی برای باز کردن قفل‌های زندگی‌تان پیدا کنید و هرگز پشت در بسته‌ای نمانید و بتوانید همه‌ی درهای بسته‌شده‌ی زندگی‌تان را باز کنید. دست از تلاش برندارید. کمی تحقیق و مطالعه کنید. شما هر آن چیزی که برای رسیدن به خواسته‌هایتان به آن نیاز دارید را در اختیار دارید. به خاطر داشته باشید شما نعمت‌های زیادی در اختیار دارید و به‌وسیله‌ی آن به هرچیزی که می‌خواهید می‌توانید برسید.

ضمیمه‌ی الف: صد راه مختلف برای افزایش اکسیتاکسین خون زنان

۱. ایجاد تنوّع در زندگی‌تان، مثلاً کوتاه کردن موها.
۲. ماساژ دادن بدن به طور مرتب.
۳. رفتن به چشمه‌های آب معدنی و انجام آب‌درمانی.
۴. شرکت کردن در جلسات زنانه و در جمع آنان بودن.
۵. صحبت کردن تلفنی با دوستان درباره‌ی موضوعات غیرکاری.
۶. خوردن ناهار با دوستان‌تان آن هم خارج از محیط کار.
۷. به مهمانی‌های زنانه رفتن و یا آشپزی کردن در کنار دوستان‌تان.
۸. بعد از برگزاری مهمانی‌های دوستانه‌شان، خانه را تمیز کنند.
۹. با کمک اعضای خانواده خانه یا اتاقی از آن را رنگ کنند.
۱۰. به موسیقی مورد علاقه‌شان گوش کنند.
۱۱. در حمام یا کلاس‌های موسیقی با صدای بلند آواز بخوانند
۱۲. در جمع دوستان‌شان برای تفریح و شاد بودن آواز بخوانند.
۱۳. در حمام شمع روشن کنند یا حمام را با عطر خوشبو کنند.

۱۴. گاهی با روشن کردن شمع سر میز شام، جوّی شاعرانه برای خودشان درست کنند.

۱۵. با یکی از دوستان‌شان که خرید کردن را دوست دارد به خرید بروند.

۱۶. با یکی از دوستان‌شان به چشمه یا رودخانه‌ای بروند.

۱۷. در کلاس‌های آیروبیک شرکت کنند، ولی بیش از حد خودشان را خسته نکنند.

۱۸. سعی کنند با یک مربی مشغول انجام یک فعالیت شوند.

۱۹. در کلاس‌های یوگا شرکت کنند و این‌طور نباشد که همه‌ی وقت-شان را به کار کردن اختصاص دهند.

۲۰. با دوستان‌شان موسیقی بنوازند یا در کلاس‌های موسیقی شرکت کنند

۲۱. در حالی که با دوستی گپ می‌زنند، حداقل یک ساعت در روز پیاده‌روی کنند.

۲۲. سعی کنند به طور مرتب با دوستان‌شان پیاده‌روی بروند و با هم گپ بزنند.

۲۳. وقتی دوست‌شان بچه‌دار می‌شود، به او کمک کنند و برایش غذا درست کنند.

۲۴. وقتی دوست‌شان بیمار می‌شود بدون این‌که او درخواست کند، به کمکش بروند و برایش غذا درست کنند.

۲۵. یک دوش آب گرم بگیرند و بعد از آن زیر دوش آب سرد بروند.

۲۶. به باغ بروند و گل‌های خوشبو را بو کنند.

۲۷. در خانه به گل‌آرایی بپردازند.

۲۸. سعی کنند باغچه‌ای از گل‌ها یا میوه‌ها را پرورش دهند.

۲۹. از میوه‌ها و سبزیجات باغچه چیده و با آن غذا درست کنند.

۳۰. غذای مخصوصی برای میهمانان خودشان درست کنند
۳۱. بدون اتومبیل خودشان به طبیعت بروند و پیاده‌روی کنند.
۳۲. با جمعی از دوستان‌شان به پیک‌نیک و طبیعت‌گردی بروند
۳۳. بچه‌دار شوند و از فرزند خودشان مراقبت کنند.
۳۴. اگر بچه ندارند می‌توانند بچه‌ای از پرورشگاه بیاورند از او مراقبت کنند.
۳۵. وقتی به کمک دیگران نیاز دارند، از آنها کمک بگیرند.
۳۶. از دیگران در حمل اشیاء سنگین کمک بگیرند
۳۷. حتی در انجام کارهای کوچکی از دیگران کمک بگیرند تا این کار باعث خوشحالی آنها شود.
۳۸. به کتابفروشی بروند و کتاب‌های مختلف را ببینند.
۳۹. کتاب‌های داستانی و غیر داستانی بخوانند.
۴۰. دستور پخت غذاهای جدید را یاد بگیرند و آنها را به دوستان‌شان هم بدهند.
۴۱. در کلاس‌های آشپزی شرکت کنند.
۴۲. در انجام کارهای خانه از قبیل آشپزی، خرید کردن و انجام کارهای خانه از دیگران کمک بگیرند.
۴۳. در انجام کارهایتان سعی کنید از یک مستخدم کمک بگیرید.
۴۴. برای خانواده‌تان برنامه‌ی گردش و تفریح ترتیب بدهید.
۴۵. در مراسم خاص آشپزی کنید و غذاهای خاصی درست کنید.
۴۶. در انجمن‌های اولیا و مربیان مدرسه‌ی فرزندتان شرکت کنید.
۴۷. دسرها و غذاهای مورد علاقه‌ی خودتان را درست کنید و آنها را به انجمن‌های خیریه هدیه بدهید.
۴۸. در تعطیلات به جزایر زیبا و یا به قله‌ی کوه‌ها بروید.
۴۹. به تئاتر یا کنسرت بروید.

۵۰. سعی کنید برای رفتن به پیک‌نیک با دوستان یا اعضای خانواده‌تان برنامه‌ریزی کنید.

۵۱. در کلاس‌های موسیقی یا سرودخوانی شرکت کنید.

۵۲. منتظر فرا رسیدن اعیاد یا روزهای مهم زندگی‌تان باشید

۵۳. در کلاس‌های آموزش مادران شرکت کنید و یا هر وقت فرصت داشتید از نوه‌های خودتان نگهداری کنید.

۵۴. از فرزندان کوچک فامیل خودتان مراقبت کنید.

۵۵. سعی کنید به فقرا و نیازمندان کمک کرده و یا به آنها غذا بدهید.

۵۶. از گیاهان و گل‌های خودتان در باغچه نگهداری کرده و آنها را آبیاری کنید.

۵۷. مجله و روزنامه بخوانید.

۵۸. در مراسم و اعیاد مذهبی شرکت کنید.

۵۹. با دوستان‌تان از طریق نامه، پست الکتریکی یا تلفن در ارتباط باشید.

۶۰. در کنار دوستان‌تان برنامه‌های مورد علاقه‌ی تلویزیون را تماشا کنید.

۶۱. به نوارها یا سی‌دی‌های مذهبی گوش کنید.

۶۲. هرچند وقت یکبار به دیدن یک روانشناس بروید و با او درددل کنید.

۶۳. سعی کنید نواختن یک موسیقی را یاد بگیرید.

۶۴. در مورد فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف چیزهایی یاد بگیرید.

۶۵. در اوقات فراغت به کنار رودخانه یا دریاچه بروید.

۶۶. وقتی به تفریح و گردش رفتید، بعد از آن سری هم به دوستان‌تان بزنید.

۶۷. در کنار دوستان‌تان عصرانه، شربت و شیرینی بخورید.

۶۸. در تظاهرات‌های مذهبی یا سیاسی شرکت کنید.
۶۹. در راه‌پیمایی‌های ملی شرکت کنید.
۷۰. از یک مستخدم در نظافت خانه و یا جمع‌آوری زباله‌ها کمک بگیرید.
۷۱. به دوستان‌تان در آراستن باغ یا محل زندگی‌شان کمک کنید.
۷۲. در کلاس‌های مخصوص آموزش تغذیه و بهداشت شرکت کنید.
۷۳. به دیدن موزه‌ها و نمایشگاه‌ها بروید.
۷۴. وقتی نویسنده کتابی را در کتابفروشی می‌بینید با او حرف زده و به حرف‌هایش گوش کنید.
۷۵. افکار و احساسات‌تان را هر روز روی کاغذ بنویسید.
۷۶. آلبوم عکس جداگانه‌ای از هریک از فرزندان‌تان داشته باشید.
۷۷. آدرس پست الکتریکی دوستان‌تان را داشته باشید تا بتوانید برای آنها عکس بفرستید.
۷۸. آدرس پست الکتریکی دوستانی را که از نظر سیاسی با شما هم‌عقیده هستند را داشته باشید و با یکدیگر تبادل نظر کنید.
۷۹. با دوستی به کلاس مجسمه‌سازی یا نقاشی بروید.
۸۰. با دوستان‌تان چای یا قهوه بنوشید.
۸۱. انجمن خیریه‌ای تشکیل دهید و به دیگران کمک کنید.
۸۲. حمام آفتاب بگیرید.
۸۳. هرچند وقت یکبار لباس جدیدی برای خودتان بخرید.
۸۴. لباس‌های زیر زیبا و تمیزی بپوشید.
۸۵. فیلم‌ها و داستان‌های عاشقانه بخوانید.
۸۶. به ظاهر خودتان توجه کرده و هر چند وقت یکبار موی خودتان را رنگ کنید.
۸۷. آلبوم از دوستان‌تان داشته باشید.

۸۸. خودتان اتاق‌تان را نقاشی کرده و رنگ دیوارها را عوض کنید.

۸۹. رژیم غذایی درستی را یاد بگیرید و بیشتر به سلامتی خودتان توجه کنید.

۹۰. لباس‌هایی که استفاده نمی‌کنید را به فقرا بدهید.

۹۱. وصیت‌نامه‌ای خطاب به فرزندان و دوستان‌تان بنویسید.

۹۲. از اتومبیلی استفاده کنید که برای محیط‌زیست خطری نداشته باشد

۹۳. میوه‌ها را به نحو زیبایی بیارایید، هنر و سفره‌آرایی را یاد بگیرید.

۹۴. غذای خوبی درست کنید و در بهترین ظرف‌هایتان برای دوستان‌تان غذا بکشید.

۹۵. لباس‌های زیبایی بپوشید و با دوستان‌تان به مهمانی بروید.

۹۶. در کلاس‌های گل‌آرایی و تزئین‌خانه شرکت کنید.

۹۷. کیکی بپزید و آن را به مهمانی دوست‌تان ببرید.

۹۸. از دوست‌تان بخواهید که برایتان جشن تولد بگیرد.

۹۹. به طور داوطلبانه به بیمارستان محل زندگی‌تان یا بیمارستان بیماران روانی بروید و به افراد پیر و ناتوان کمک کنید.

ضمیمه‌ی ب: خوابیدن، ایستادن روی سطح زمین

گفته می‌شود، که سطح زمین تعدادی الکترون از خودش پخش می‌کند و این روند همیشه ادامه دارد و هر روز الکترون‌های جدیدی تولید می‌شوند. شیء رسانایی که با زمین تماس داشته باشد، می‌تواند الکترون‌های آن را انتقال داده و آنها را فشرده سازد و در نتیجه بار الکتریکی زمین را در آنها نگه دارد. بدن انسان و حیوان‌ها نیز رسانا هستند و وقتی روی زمین قرار می‌گیرند از الکترون‌های آن اشباع می‌شوند.

خوابیدن روی زمین و ارتباط داشتن با الکترون‌های آن چیز جدیدی نیست. قرن‌هاست که انسان‌ها این کار را انجام می‌دهند. خوابیدن روی

زمین علاوه بر این، مزایای دیگری نیز دارد. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی پای لخت خودتان را روی ساحل یا کف استخر آب مـی‌گذاریـد، چـه احساس خوبی پیدا می‌کنید؟ کلینتون دانـشمندی بـود کـه در مـشاهداتش دریافت بعد از چهل دقیقه اتصال بدن با زمین یا کف ساحل به طور موقـت دردهای بدن از بین می‌رود. با تکرار این کار نتیجه‌ی بهتری حاصل شـد و کم‌کم اثر التهابات بدن از بین رفت. وقتی بدن و پوست ما به طور مـستقیم یا به‌وسیله‌ی یک ماده‌ی رسانا با زمین اتـصال پیـدا مـی‌کنـد، میلیـون‌هـا الکترون وارد بدن ما می‌شوند که از لحاظ بار الکتریکی خنثی مـی‌باشـند و این خود باعث کاهش التهابات می‌شـود. متأسـفانه وقتـی مـا کفـش‌هـای پلاستیکی می‌پوشیم، نمی‌توانیم با زمین اتصال داشته باشیم.

قرن‌ها بود که مردم یا با پای لخت روی زمین راه می‌رفتند و یا این‌کـه کفش‌هـای چرمـی مـی‌پوشـیدند. ظـرف پنجـاه سـال اخیـر مـردم بیـشتر کفش‌های پلاستیکی می‌پوشند. کفش‌های چرمی الکترون‌های زمین را بـه بدن ما منتقل می‌کنند، ولی کفش‌های پلاستیکی چنـین خاصـیتی ندارنـد. کفش‌های پلاستیک کاملاً ارتباط ما را با زمین قطع می‌کنند. بنابراین جای تعجب نیست که ظرف پنجاه سال اخیر، میزان ابتلای افراد به بیماری‌های التهابی و مشکلات خواب بیـشتر شـده است. کلینتـون در آزمـایش‌هـای خودش با استفاده از تصاویر گرمایی نشان داد که میزان التهابات بدن بعد از چهل دقیقه تماس با زمین به طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کنـد. بعـد از این مدت التهابات و هم دردهای موضعی از بین مـی‌رونـد. خوابیـدن روی زمین نه تنها برای تسکین درد و کاهش التهابات بـدن مـؤثر اسـت، بلکـه باعث بهبود بیشتر زخم‌ها هم می‌شود، سطح کورتیزول خون را در شـب‌هـا پایین می‌آورد و باعث بهبود خواب می‌شود. نتایج تحقیقـاتی کـه روی تـیم دوچرخه‌سواری صورت گرفته بود، حین خواب آن افراد به‌دست آمـده بـود.

وقتی افراد روی ملحفه‌هایی می‌خوابیدند که با زمین ارتباط داشت، کورتیزول خون آنها تنظیم می‌شد و ریتم جریان خون آنها در حدود نیمه‌ی شب به حداقل ممکن می‌رسید. تعادل سطح کورتیزول خون نه تنها باعث بهتر شدن خواب افراد می‌شد، بلکه به آنها اجازه می‌داد که مدت طولانی‌تری در خواب عمیق باشند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، هرچه افراد در شب، مدت بیشتری در خواب عمیق باشند، هورمون‌های رشد و جوانی بیشتری در بدن‌شان ترشح می‌شود، در نتیجه جسم و روح آنها جوان‌تر می‌ماند. خواب عمیق باعث بهبود عملکرد غده‌ی آدرنال می‌شود و این خود، باعث ترشح هورمون‌های مفید در بدن می‌باشد. خواب خوب شبانه باعث افزایش طول عمر افراد و افزایش ترشح هورمون‌های مفید در بدن آنها می‌شود.

تماس داشتن با زمین در شب باعث کم شدن اثرات جریانات الکترومغناطیسی می‌شود

امروزه افراد بیشتر در مورد اثرات مخرّب الکترومغناطیس‌ها اطلاعات دارند. سؤالی که امروزه مطرح می‌شود در مورد این است که چه مقدار از این جریانات اثرات بدی بر بدن ما می‌گذارند و این‌که میزان این صدمات چقدر است. مثلاً این‌که شما چندین متر با جریانات الکترومغناطیسی فاصله داشته باشید و یا این‌که با آنها در تماس نزدیک باشید و مثل جریان‌های موبایل‌ها هر روز در معرض آنها باشید. عده‌ای ادعا می‌کنند که در معرض مداوم میدان‌های مغناطیسی چون خطوط برق سیم‌کشی خانه‌ها، و اداره‌های نظامی و هوایی، کامپیوترها، ترانسفورماتور و این‌گونه وسایل قرار گرفتن باعث تخریب سلول‌های مغزی، سرطان‌های خون، ناهنجاری‌های مادرزادی، سقط جنین، خستگی مزمن، سردرد، آب مروارید، مشکلات قلبی، استرس دردهای قفسه‌ی سینه، فراموشی و دیگر مشکلات جسمی می‌شود.

صدها مطالعه‌ی دیگری که در این زمینه صورت گرفته نیز یافته‌های این افراد را نقض می‌کند، اما به هر جهت عده‌ای از دانشمندان معتقدند که این نوع ابزارها برای انسان‌ها تهدید واقعی به شمار می‌آیند.

به عقیده‌ی دکتر دیوید کارپنتر، سی درصد علت سرطان‌های کودکان به خاطر اثرات مخرّب جریانات الکترومغناطیست‌ها است. با تحقیقات وسیع و گسترده‌ای که امروزه در دانشگاه‌های معروف جهان صورت می‌گیرد، دیگر جای شک باقی نمی‌ماند که باید در معرض این جریانات مخرّب قرار نگیریم. حتی فعالان محیط‌زیست نیز معتقدند که این جریانات برای بدن مضر هستند و باید که از آنها اجتناب کنیم. شاید درک این مسأله برای عده‌ای سخت باشد، ولی می‌خواهم از آنها بپرسم که آیا می‌دانند چند سال طول کشید تا افراد پی بردند که سیگار سرطان‌زاست. حتی اکنون نیز یکی از عوامل اصلی در مرگ افراد سیگار کشیدن است.

اگر شما نیز با گفته‌های فعالان محیط‌زیست موافق هستید، بهتر است به توصیه‌های زیر توجه کنید.

میزان امواج الکترومغناطیسی منزل، محیط کار و مدرسه‌ی فرزندان‌تان را با دستگاه‌های خاصی که برای این منظور است، اندازه بگیرید. این ابزارها ارزان هستند و شما می‌توانید از مغازه‌های مختلفی آنها را خریداری کنید. میزان استاندارد این امواج یک مگاگیک است، ولی بسیاری از دانشمندان معتقدند که برای داشتن یک زندگی سالم و خوابی خوب باید این امواج حتی نصف یک مگاگیگ باشند.

میزان این جریانات را هم در داخل و هم در خارج منزل‌تان اندازه‌گیری کنید. به کودکان‌تان اجازه ندهید اطراف خطوط برق، ترانسفورماتورها، رادارها و مایکروفر بازی کنند. سعی کنید در مکان‌هایی که میزان این جریانات بیشتر از یک مگاگیگ باشند پرهیز کنید. میزان جریانات وسایل

برقی را هم در حالتی که آن دستگاه‌ها روشن هستند و هم در حالتی که آنها خاموش هستند اندازه بگیرید، برخی از دستگاه‌های برقی مثل تلویزیون حتی زمانی‌که خاموش باشند نیز از خودشان جریان منتقل می‌کنند. خیلی نزدیک به تلویزیون نباشید و حداقل فاصله‌ی سه متری را از آن رعایت کنید. از دستگاه سنجش امواج الکترومغناطیسی استفاده کنید تا ببینید باید چه فاصله‌ای را از تلویزیون حفظ کنید. خوشبختانه تلویزیون‌های مسطح امواج کمتری نسبت به تلویزیون‌های قدیمی از خودشان پخش می‌کنند.

از پتوهای برقی استفاده نکنید. اگر مجبورید از این پتوها استفاده کنید، قبل از خوابیدن، آنها را از برق درآورید. فقط خاموش کردن آنها کافی نیست. بهتر است در خانه همه‌ی وسایل الکتریکی از قبیل تلویزیون، کامپیوتر، یخچال و غیره را به دیوار تکیه دهید. اگرچه وقتی این دستگاه‌ها خاموش هستند، میدان مغناطیسی در آنها جریان ندارد، ولی ممکن است میدان الکتریکی آنها همچنان فعال باشد.

سعی کنید چیدمان محیط کار و منزل خودتان را به نحوی انجام دهید که از جریانات الکترومغناطیسی در امان باشید. جریان‌هایی که از وسایل الکتریکی مثل کامپیوتر تولید می‌شوند برای سلامتی شما مضر هستند. وقتی وسایل الکتریکی را به دیوار تکیه می‌دهید، میدان مغناطیسی در اطراف آنها ایجاد نمی‌شود.

خیلی به کامپیوتر نزدیک نشوید، میزان میدان مغناطیسی مانیتورهای کامپیوترها با هم تفاوت دارد. بنابراین چک کنید که مانیتور شما چه میزان میدان مغناطیسی دارد. وقتی مایکروفر روشن است، نزدیک آن نروید. تا حد امکان سعی کنید از مایکروفر استفاده نکنید. تابیدن اشعه به غذای شما خوب نیست.

قاب اطراف عینک‌ها باید پلاستیکی باشد و در آنها از سیم استفاده نشده باشد. چون در این صورت آنها به عنوان یک آنتن عمل می‌کنند و باعث انتقال جریان‌های رادیوی مثل جریان موبایل به مغز شما می‌شوند.

سعی کنید از وسایل برقی بدون سیم، مثل ریش‌تراش و مسواک‌های برقی استفاده نکنید. از ساعت‌هایی که باطری دارند استفاده نکنید. توجه داشته باشید که جریانات الکترومغناطیسی از دیوارها هم عبور می‌کنند. شاید جریان الکترومغناطیسی که دستگاه شما نشان می‌دهد مربوط به فضای خارج از خانه‌ی شما باشد.

سعی کنید فاصله‌ی میان وسایل برقی و تختخواب شما حداقل سه تا چهار متر باشد. و سیمی از زیر تخت شما عبور نکرده باشد. متأسفانه نمی‌توان سیم‌های برقی که از میان دیوارها عبور کرده‌اند را از بین ببرید. اگر این کار هم امکان‌پذیر بود، بسیار بهتر می‌شد. می‌توان این سیم‌ها را در حفاظی قرار داد و از درون دیوارها رد کرد. معمولاً این سیم‌ها حدود نیم متریِ دیوارها از سطح زمین داخل آنها قرار می‌گیرند، درست جایی که ما حین خوابیدن روی تخت، سرمان را آنجا قرار می‌دهیم. قرار دادن سیم‌های برق در این فاصله از سطح زمین خوب نیست. اگر افرادی که در کار ساخت و ساز خانه‌ها فعالیت دارند این سیم‌ها را از لوله‌های عایق عبور دهند، بسیار بهتر است. در تمام بیمارستان‌ها، مدارس و ساختمان‌های عمومی اروپا این کار رعایت می‌شود، ولی متأسفانه در خانه‌ی ما هنوز این نوع عایق‌ها استفاده نمی‌شوند، یکی دیگر از مشکلات و عوارض ناشی از در معرض جریانات الکترومغناطیسی قرار گرفتن، مشکلات خونی است که در بدن‌مان به‌وجود می‌آید. وقتی در عرض جریانات بالای الکترومغناطیسی قرار می‌گیرید می‌توانید زیر میکروسکوپ تغییراتی که در خون‌تان به‌وجود می‌آید را مشاهده کنید.

وقتی در معرض جریانات شدید الکترومغناطیسی قرار می‌گیرید، سلول‌های خونی به هم نزدیک‌تر شده و فشرده‌تر می‌شوند. بعد از سی دقیقه تماس فیزیکی پاهای برهنه با سطح زمین، فاصله‌ی سلول‌های خونی از هم بیشتر می‌شود و خون با شدت بیشتری پمپاژ می‌شود و اکسیژن برای دفع سموم دریافت می‌کند. وقتی من به این مسأله آگاهی

یافتم خودم میکروسکوپ قوی و گران‌قیمتی خریدم و با چشمان خودم این مسأله را با میکروسکوپ دیدم. الکتریسیته امروزه یک تکنولوژی جدانشدنی از زندگی روزمره‌ی ماست و ما همواره با آن در ارتباط هستیم، بسیاری از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر تماس‌ها با جریانات مغناطیسی محدود و کم باشد، این جریانات چندان برایمان مضر نیستند.

البته فاصله گرفتن از جریانات مغناطیسی خوب است، ولی نکته‌ای که ما باید همواره به آن توجه داشته باشیم، این است که به طور مرتب بدن‌مان در تماس با محیط‌هایی که جریان مغناطیسی در آنها نیست، باشد. مثلاً ارتباط ما با طبیعت بیشتر شود.

انسان‌ها و حیوانات هزاران سال با زمین ارتباط مستقیمی داشتند. اما متأسفانه ما امروزه با استفاده کردن از مواد پلاستیکی و غیر طبیعی، ارتباط خودمان را با جریان‌های مفید الکترومغناطیسی زمین قطع کرده‌ایم. علاوه بر این میزان ارتباط ما با جریان‌های الکتریکی هر روز بیشتر از قبل می‌شود. دلایل زیادی برای کاهش تولید هورمون‌های مفید بدن وجود دارند، به هرحال نداشتن ارتباط با زمین و جذب امواج خوب آن نیز می‌تواند یکی از این عوامل باشد. اگر در حین خوابیدن، با زمین ارتباط داشته باشیم، بدن‌مان بهتر می‌تواند هورمون‌های مفید تولید کند.

خوابیدن روی تشک‌هایی که با زمین ارتباط دارند نه تنها باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد می‌شوند، بلکه باعث می‌شوند که شما از جریانات الکترومغناطیسی مضر در امان باشید.

ضمیمه‌ی پ: مکمل‌های گیاهی جهت افزایش میل جنسی و بهبود عملکرد افراد

مکمل‌هایی که هم برای مردان و هم برای زنان مفیدند:

۱. **اپیمدیوم**: باعث افزایش میل جنسی و قدرت بدنی افراد می‌شود. این ماده در چین یافت می‌شود. کشاورزان چینی این گیاه را کشف کردند.

آنها حین کشاورزی در دامنه‌ی کوه‌ها متوجه شدند که بزهایی که از این گیاه تغذیه می‌کنند از لحاظ جنسی در فصل جفت‌گیری فعال‌تر هستند. تحقیقاتی که در چین صورت گرفته نشان می‌دهد که استفاده از این مکمل گیاهی باعث کاهش کورتیزول خون می‌شود و از طرفی استرس را کم می‌کنند، به همین دلیل برای افزایش میل جنسی مناسب است.

۲. **اوریکوما لانگفولیا:** ماده‌ای بسیار مناسب برای افزایش میل جنسی زن و شوهرهاست و سال‌ها در مالزی استفاده می‌شده، این داروی گیاهی باعث افزایش سرتونین می‌شود.

۳. **ترایبولس ترستروس:** این گیاه سال‌های متمادی در آسیا و بلغارستان برای مقابله با سردی‌های جنسی مورد استفاده قرار می‌گرفته. استفاده‌ی مناسب از این دارو باعث افزایش تستسترون و در نتیجه افزایش میل جنسی می‌شود. در تحقیقی که در مورد مصرف این داروی گیاهی صورت گرفت نشان داده شد که با مصرف این ماده، تستسترون مردان تا چهل و یک درصد بالا رفت. علاوه بر افزایش تستسترون و میل جنسی مردان، این ماده باعث کاهش استرس آنان نیز می‌شود.

٤. **ماکا:** نیز ماده‌ی دیگری است که باعث ترشح هورمون‌های مفید جنسی می‌شود. در کشور پرو افراد ریشه‌های این گیاه را به صورت دم‌کرده مصرف می‌کنند. این ماده باعث افزایش میل جنسی زن و شوهران می‌شود.

٥. **یوهیکی بارک:** این ماده نیز در افزایش میل جنسی زن و شوهران مؤثر است. اما برای افرادی که فشار خون بالا و مشکلات قلبی دارند اصلاً توصیه نمی‌شود.

٦. **پزوحشی:** یک نوع داروی گیاهی است که برای افزایش میل جنسی زنان مناسب است، ولی برای مردان خوب نیست.